


독서클럽 모임 보고서 - 상상독서단

1주차	일시	4 월 3 일 15 : 30 ~ 16:30 장소명: 상상베이스	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		이지안(2431334) <클럽장>	O
		정나예(2655043)	O
		차재영(2655003)	O
김재원(2211147)	O		
진도	도서명: 외모는 자존감이다	진도페이지: p.1 ~ p.66	
토론 내용	 <p style="text-align: center;">[좌측부터 이지안, 차재영, 김재원, 정나예]</p> <p>토론내용 작성: 만나서 chapter 1까지 독서 후, 각자의 감상평에 대해 논의</p> <p><감상문과 느낀 점> -이지안: 처음 책 제목을 읽고, 혹시 시대착오적인 책은 아닐까 의구심을 가졌다. 하지만 저자가 말했듯이, 아름다운 외모란 단순히 이목구비의 화려함, 얼굴크기와 같은 정해진 기준으로 정해지는 것이 아니라, 타인으로 하여금 기분좋은 외모라는 것에서 제목을 읽고 들었던 의구심이 사라졌다. 기분좋은 외모는 이목구비의 생김새가 아니라, 밝은 미소, 관리된 체형, 스타일에 맞게 꾸며진 옷과 차림새 등 말그대로 '자기관리'에서 나온다는 것을 알게 되었다. 그리고 나 또한 타인의 자기관리 능력을 외적인 분위기와 차림새를 보고 평가하기 때문에 내가 생각한 자기관리는 성형이나 시술과 같이 얼굴의 부족한 부분을 보완해나가는 것이라고 생각해왔는데, 이 생각이 얼마나 편협하고 색안경 낀 사고방식인지 깨닫게 되었다. 오히려 작가는 외모지상주의에 관한 내용이 아니라 외모지상주의로 인해 생겼던 강박이나 관념을 내려놓게 만들어줘서 재미로 들어온 활동이었는데 흥미를 가지고 진중하게 독서에 임해보고 싶다는 생각이 들었다. 저자가 말하는 외모란 어떤 의미를 갖는</p>		


지 더 자세히 알아보고 싶어졌다.

-정나예: 처음에 이 책을 고른 이유는 내가 외모와 내면을 가꾸는 것에 관심이 많기 때문에 자존감에 대한 부분에 대해서 심도있게 생각해보고 싶어서였다. 외모는 첫인상을 결정짓는 가장 중요한 요소라고 생각한다. 어쩔 수 없이 모두가 입을 열기 전까진 외적인 모습만 보고 판단하게 되니까 뛰어난 외모이든 조금 부족한 외모든 가꾸는 것은 필수라고 생각하며 산다. 스스로 자신의 외모의 장단점을 확실히 알고, 즉 이성적인 메타인지를 확실히 하고 장점을 살려서 내세울 부분은 최대한으로 내세우는 게 평범한 일반인이 외모를 가꾸는 방법이라고 생각한다 그리고 외모를 가꾸는 것은 내면에도 영향이 끼치고 자기만족을 통한 기쁨, 그 기쁨에서 나오는 아우라며 분위기며 그런 것들이 본인의 이미지를 결정짓는 것 같다 끊임없이 본인이 더 발전할 수 있는 방향으로 외면과 내면을 가꾸다보면 어느새 몸과 정신이 건강해져있는 스스로를 발견할 수 있다 내가 이러한 사실을 몰랐을 때는 관리의 필요성을 몰랐는데 관리하고나니까 더 열심히 관리하고 싶어지는 게 사람 욕심이라고 생각했다. 자세, 표정, 옷차림, 머리스타일 등도 외모에 포함된다고 보기 때문에 나도 늘 나에게 어울리는 최적의 스타일을 시도하고 노력한다. 이러한 노력을 하는 사람들만이 사회에서 인정받는 확률이 높다고 생각하기 때문이다. 나는 그래서 관리하고 열심히 가꾸며 사는 나 사진이 좋다. 그런 것들이 자존감의 시초라고 생각한다 하지만 내면 또한 매우 중요하기 때문에 꾸준히 책을 읽으며 스스로가 더 성숙해지기 위해 노력하고 있다. 정말 멋진 사람은 본인이 가진 것에 감사하며 살고 본인이 가진 부분에서 최대한으로 발전하며 사는 사람이라고 생각한다.

-차재영: 이번 활동에서는 한 챕터만 읽어보았다. 글에서는 나, 내가 와 같은 표현을 사용하는 1인칭 주인공 시점으로 서술되어 있어 화자의 생각과 감정을 직접적으로 느낄 수 있었다. 또한 중간중간 독자가 해당되는 항목에 체크하거나 자신의 생각을 적을 수 있는 작성 칸이 있어, 읽는 사람과 소통하려는 의도가 보였다. 글쓴이의 말 중 공감되는 부분이 많았는데, 특히 연예인처럼 예뻐지면 모든 사람이 나를 사랑해 줄 것이라는 생각이나, 누군가 나에게 예쁘다는 말을 하면 그 사람을 쉽게 좋아하게 되는 등 타인의 평가에 영향을 받는 모습이 인상 깊었고 공감되었다. 글쓴이는 원래 외모에 대한 강박이 심했지만, 외적으로 뛰어났던 친언니가 교통사고를 당한 후 하루아침에 식물인간 상태가 되면서 외모가 얼마나 허무하게 사라질 수 있는지를 깨닫게 되었고 이는 인생에 큰 영향을 미쳤다고 한다. 이후 외적인 이미지로 고민하는 사람들에게 도움을 주고 싶다는 마음이 생겨 메이크업 코칭 컨설턴트라는 직업을 갖게 되었다고 한다. 특히 인상 깊었던 점은, 외적인 변화를 돕기 전에 먼저 마인드 트레이닝을 진행한다는 부분이었다. 외모를 가꾸는 것 이전에 내면을 먼저 다듬는 과정이 심리학과 연결되어 있다는 점이 신기하게 느껴졌다. 또한 지금껏 누구보다 열심히 살아왔지만, 나도 모르게 외모를 가꾸는 일이 남에게 잘 보이기 위한 것이라고 생각해왔다는 문장이 특히 공감되었다. 나 역시 나를 꾸미고 관리하는 모습을 보여줄 때마다 비슷한 말을 들어왔기 때문이다. 나는 스스로를 항상 준비된 상태로 유지하기 위해 관리한다고 생각해왔는데, 나와 같은 생각을 가진 사람이 있다는 점에서 큰 공감을 느꼈다. 이번 글은 공감되는 내용이 많아 흥미롭게 읽을 수 있었으며, 이후 전개될 내용에 대해서도 더욱 깊이 있게 탐색해보고 싶다는 동기가 생겼다.

-김재원: 외모는 자존감이다 라는 제목을 보고 '사실 외면과는 무관하게 자존감 있는 모습을 통해 외적인 모습도 호감으로 보인다' 라는 주제의 내용을 담고 있을 줄 알았는데, 그것과는 오히려 반대에 가까운 내용이라 조금 당황했다. 저자는 전

		<p>체적으로 ‘외모 관리를 통해 이미지 변화와 자존감 상승을 이끌어 낼 수 있다’라는 내용을 다루고 있으며 이념적으로 몇가지 공감되는 내용과 공감되지 않는 내용들이 있었는데, 일단 전체적인 주제와는 동의한다 하지만 ‘외면을 신경 쓰지 않는 사람들을 만나보면 내면 역시 그리 건강하지 못한 경우가 많았다’ 등의 외모로 사람의 내면까지 짐작할 수 있다는 의도의 내용들은 공감이 어려웠는데, 저자는 당연히 모든 독자들이 속으로는 자신의 생각과 동의할 것 이라는 생각하는듯한 뉘앙스는 저자가 프롤로그에서 설명한 자신의 외모에 대한 불건전한 집착이 드러나는 부분이라고 판단되었다. 또 외모가 비호감인 사람을 비판하는 듯한 내용으로 인해 전체적으로 전달하고 싶은 메시지가 외모 지상주의를 옹호하는 내용을 다룬 것인지 노력을 통해 개선될 수 있다는 희망적인 메시지를 담은 것인지 명확하게 드러나지가 않아서 아쉬웠고, 자존감은 외모의 관리를 통해 실현할 수 있다는 책의 내용에는 상반되게 외모 이외에도 자신의 내면의 여러 가치에 대한 신뢰를 통해서도 충분히 굳건히 지킬 수 있다고 생각하였다. 하지만 작가가 이렇게 서술할 만큼 사회에서는 외모에 대한 집착과 평가를 하는 사람들이 많기 때문에, 외모 관리가 필요하다라는 저자의 생각과는 동의하였고 책을 더 읽어봐야 작가의 의도를 완전히 파악할 수 있겠다는 생각이 들었다.</p>
--	--	---

2주차	일시	4월 9일 14:00~15:00 장소명: 학술정보관 그룹스터디룸 3F-1	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		이지안(2431334) <클럽장>	○
		정나예(2655043)	○
		차재영(2655003)	○
		김재원(2211147)	○
	진도	도서명: 외모는 자존감이다	진도페이지: p52에 나온 대목에 관련하여 토론
토론 내용	 <p>[좌측부터 정나예 차재영, 김재원, 이지안]</p> <p>토론내용 작성: 교수님과 함께한 두 번째 독서모임 -차재영 2차 활동 보고서 오늘은 송지후 교수님과 함께 했다. 우선 오늘은 각자 인상 깊었던 구절과 이유에 대해 이야기했는데, 먼저 관리되지 않은 자신의 외모에 대해 자괴감을 느끼면서도 입 밖으로는 외모를 관리하는 사람들의 노력을 폄하하거나 비난하는 일도 서슴지 않는다. 외모를 가꾸는 일이 지나치게 타인을 신경 쓰는 행위이며, 시간 낭비, 돈 낭비, 겉포장에 지나지 않는다고 여긴다. 라는 문장을 꺼냈다. 다양한 의견이 나왔었다. 이처럼 하나의 문장을 여러 관점으로 해석할 수 있다는 걸 처음 깨달았다. 그리고 교수님께서 아는 지인은 책의 내용을 다음 날, 사적이든 공적이든 바로 본인의 삶에 적용시켜 본다는 이야기를 해주셨는데, 바로 적용한다는 게 쉽지 않고 적용할 시간이 필요하겠지만 나 또한 이 이야기를 듣고 어떤 책을 읽든 나의 삶에 적용할 만한 문장을 찾아 도전해 봐야겠다고 느꼈다. 또한 환갑 나이인데다 프로필 사진을 변경하고, 노출 있는 옷과 명품으로 치장하지만 본인은 자존감이 낮은 사람이라고 말하고 다니는 사람에 대해 주제를 가지고 토론하는 시간을 가졌는데, 나는 이에 대해 이렇게 생각했다. 나는 나이는 중요하지 않다고 생각한다. 그 나이대가 되면 자존감도 낮아지고, 여성다움이 사라지는 건 아닌가 걱정하기도 하는, 흔히 말하는 갱년기 시기라고 생각한다.</p>		

그 사람이 자존감이 스스로 낮다고 말하는 것은 그 말이 진실된 말일 수도 있다고 생각한다.

자존감을 다양한 방법으로 높이고자 시도하는 도전이라고 생각이 들었다.

어쩌면 우리는 다양한 편견을 가지고 뭐라 하기보단, 그 사람이 안정적으로 자존감을 찾아갈 수 있도록 응원해 주며 좋은 모습을 보려 노력하는 게 더 건강한 방법이지 않을까 싶다. 결국에는 다 한때인 것이고, 뭐든 더 늦기 전에 다 시도해보는 것이 좋을 거라고 생각이 들었다.

그리고 의견을 서로 나누며 한번 정리해서 말해보고 싶었던 이야기가 있었다.

나는 무교이고 종교와는 상관없는 사람이지만, 한때 법륜 스님이라는 분의 「행복」이라는 책을 본 적이 있다.

그 안의 내용 중 내가 상대방을 위해 이런저런 말을 해준다는 생각을 가지고 있으면 자꾸 대가를 바라게 되고, 즉 내가 필요해서, 내가 원해서 고치려 하는 것이지 상대방에게 좋으라고 하는 게 아닌 것이다. 대가를 바라게 되면 그때부터는 원수가 되기 쉽다. 상대를 고치려 들기보다 이해하는 게 우선이며, 개선이 필요하다면 스스로 일깨울 수 있도록 기회를 마련해 주어야 한다는 문장과,


상대방을 내 마음에 맞게 고치려고도 하지 말고 있는 그대로를 인정하라는 문장, 사람들은 각자 자신의 카르마에 따라 살아가고 있다는 내용, 나의 관점에서 보면 도저히 이해가 안 되는 일들이 그 사람 시선에서 보면 충분히 이해할 수 있는 일이 된다는 점, 또한 내 성격도 못 고치는데 내가 남의 성격을 어떻게 고치겠느냐는 문장이 생각났었다. 하여튼 너무 재미있는 토론 시간이었다. 앞으로 책 내용도, 이러한 토론 방식도 너무 기대된다.

-정나예: 결국 외모를 관리한다는 것이 자신의 내면과도 큰 관련이 있는 것 같다 하지만 그 균형을 잘 조절해야 한다 극단적으로 가는 경우 꾸미고 보여지는 것에만 집중하게 돼서 내면도 다치고 결국 남에겐 또 좋지 않은 시선으로 보여지게 된다 또 마음이 건강하고 자존감이 높은 사람은 누가 어떻든 간에 본인을 더 우선적으로 생각하고 결핍있는 사람들 또한 이상하게 본다기보다 그렇구나 하고 넘어간다 누군가를 평가하고 폄하한다는 것 자체가 좋은 건 아니지만 사람이 살아가면서 자연스럽게 하게 되는 행위이기 때문에 삶에 대한 태도에 관리라는 것은 필수가 되어가고 있는 것 같다 하지만 모든 것을 다 떠나서 평가보단 존중이 제일 우선시 되는 사회가 됐으면 좋겠다고 생각했다.

- 김재원: 타인에게 외모로 편견을 가지고 대하는 것 자체가 잘못된 인식이라고 생각하며, 타 독서클럽 참여자 분들과 반대의견을 주장했습니다.

-이지안(팀장): 개인적인 생각으로 외모에 대한 사람들의 편견과 인식이 개선되기 바라는 건 불가능에 가깝다고 생각합니다. 개개인의 생각이 모여 결국 사회적 시선과 편견을 만들어 낸다고 생각하는데, 자기관리가 된 외모가 아니라면 타인으로 하여금

좋은 인식을 남길 수 없다는 점도 인간은 사회적 동물로서 피해갈 수 없는 부분이라고 생각합니다. 변하지 않는 사회적 관념과 편견에 불만을 가지고 그대로 머무르기보다 시대와 사회적 흐름에 따라 나 자신을 좋은 쪽으로 가꾸고 보완해나가는 것이 이 시대를 살아가는 또 하나의 바람직한 방식이라고 생각합니다.

3주차	일시	5월 7일 14:00~15:00 장소명: 상상관 2층 상상베이스	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		이지안(2431334) <클럽장>	○
		정나예(2655043)	○
		차재영(2655003)	○
		김재원(2211147)	○
진도	도서명: 외모는 자존감이다	진도페이지: 챕터 2 독서 후 감상평 공유	
토론 내용	 <p>[좌측부터 김재원, 이지안, 정나예, 차재영]</p> <p>chapter 2를 독서후 각장 인상 깊었던 부분, 느낀점에 대해 감상평을 공유</p> <p>-이지안: 작가가 글에서 말한 것처럼 스피노자의 말을 인용한 부분 ‘인간의 진정한 행복은 더욱 완성된 자기로 나아가는 과정에 있다.’을 보며 나도 사람들이 원하고 좋아하는 것만 쫓아가다가 막상 얻고 나서는 진짜 이게 내가 원하는 것인가? 싶은 의문이 들었던 경험이 있어서 굉장히 공감되고 인상 깊은 구절이었다. 결국 삶이란 건 내가 행복하기 위한 게 인생의 최종 목적이라고 생각하는데 남의 시선만 따라가며 살다가 진정한 내 행복을 잃기 십상이다. 특히나 요즘 현대사회에서는 자기pr의 시대에 도래하며 타인과의 비교, 현재 내 상황에 대해 끊임없이 남에게 보여주고 싶어하는 우월심리, 사실 이 모든 것은 우리의 내면적 결핍에 근거한 감정이라고 생각한다. 이런 시대를 살아갈수록 스스로 중심을 가지고 내면의 소리에 귀기울인 게 우리가 나아가야 할 삶의 방향성이라고 생각한다. 내 삶, 나의 행복을 중시하게 되면 자연스럽게 타인의 삶과 행복의 가치에 대해서도 쉽게 평가할 수 없게 된다. 나를 기르는 힘을 가지는 것이 곧 우리가 가져야 할 삶의 태도라고 생각하고 나도 내 삶의 태도에 대해 다시 한 번 더 돌아볼 수 있는 계기가 된 것 같다.</p>		

-김재원: 이번 챗터는 '원하는 나'가 되는것이 바람직하다라는 내용을 다뤘는데, 전 챗터에서는 외모지상주의적인 견해를 내비치는 것 같아 반감이 들었던 반면 이번 챗터는 전반적으로 공감가는 내용들로 구성 되어있었다. 원하는 나 자신이 되기 위해서 긍정적으로 상상하고 행동에 옮겨야 결국 원하는 내가 될 수 있다는것이 와닿았고, 원하는 나에대한 목표치를 허무맹랑하게 높은곳으로 잡지 않았을때 행복감을 느낄수 있다는것을 알게되었다.

원하는 나 가 되는것은 비단 외모 뿐 아니라 성격, 능력 등 나에관한 모든 것이라고 생각이들었다. 요근래 나 또한 원하는 나가 되기위한 노력을 시작하여 진행중인데 가능한 목표를 바라보며 행동하는 내가 되어야되겠다고 생각이 들었다.

-정나예: 챗터2를 읽으면서 자기 성찰의 시간이 된 것 같다 가장 많이 든 생각은 '지금 나는 합리화를 하면서 살고 있지 않은가?', '나는 더 발전하고 나아가는 방향으로 사는 사람인가?'였다 그리고 책에서 많은 사람들이 선호하는 아름다움은 자연스러움이라고 했는데 생각해보니 나 또한 그런 것 같다 나는 과한 건 싫고 너무 수수한 건 싫다고 생각하며 관리하는 것 같아서 다시 한 번 생각하게 되었다 자연스러운 이미지에선 자연스러운 노력과 관리가 필요하다라는 말이 인상 깊었다 또 책에서 자신의 모습을 세심하게 바라보고 변화해야한다라는 메시지를 전했는데 읽으면서 연예인들의 카메라 마사지가 생각났다 연예인들도 데뷔 초창기 때보단 점점 더 예뻐지고 잘생겨지는데 일반인들도 자기인식을 정확히 하고 조금씩 나아가는 방향으로 가야한다 그것이 나를 행복하게 만들 수 있는 부분이라고 생각한다 또 기억났던 문장은 '우리가 진정으로 원하는 것은 스스로에게도 그리고 타인에게도 매력적인 모습이 되는 것임을 기억하자'였다 이를 위해선 외면과 내면 모두 잘 가꿔야 한다고 생각했다 그게 쉬운 일이라고 생각하면 쉽다 기분 좋아지는 수준의 외모를 유지하면서 자기계발에 힘을 쏟는 것이 중요한 것 같다 그리고 외모를 가꾸는 것에선 내가 되고 싶은 이미지나 추구미를 생각하고 상상하고 정해놓고 그 모습이 되기 위한 노력을 기울여야 된다 역시 생각이 중요하구나를 느꼈다 스스로에게 더 귀기울이고 스스로를 아껴주는 것이 첫걸음인 것 같다


-차재영: 오늘은 챗터 2 「외모의 변화는 나를 깨닫는 순간 시작된다」를 읽게 되었다. 여러 구절이 인상 깊었지만, 그중에서도 가장 와닿았던 부분은 외모를 관리하지 않거나 자신감이 없는 사람들이 스스로를 원래 그런 사람이라고 규정한다는 내용이었다. 마음에 들지 않는 외모를 바꿀 수 없는 것처럼 여기며 단점을 정당화하려는 모습이 현재의 나와 비슷하게 느껴져 더욱 공감되었다.

또한 우리는 개성과 호감의 이미지 사이에서 갈등한다는 부분도 인상 깊었다. 하지만 나는 요즘 시대는 단순히 호감형만을 추구하기보다 자신의 개성을 드러내는 것이 더 중요하다고 생각한다. 실제로 나 역시 개성 있는 스타일링을 할 때 더 자신감이 생겼고, 남들이 쉽게 도전하지 못하는 분위기의 옷을 입는 것이 나의 아이덴티티를 가장 잘 보여준다고 느꼈다. 그리고 외적인 스타일과 별개로, 사람의 인성이 좋다면 어떤 이미지도 결국 호감으로 보일 수 있다고 생각한다. 그래서 개성과 호감은 서로 반대되는 개념이 아니라 별개의 요소라고 느꼈다.

이제 셀카 속 모습에서 눈을 돌리기보다 오히려 자신의 모습을 세심하게 바라봐야 한다. 모든 변화는 자기 직면에서 시작된다. 라는 구절에서는 특히 많은 생각이 들었다. 요즘 나는 SNS 속 보정된 모습에 익숙해져 가끔은 그 모습이 진짜 나라고 착각할 때가 있었다. 하지만 현실 속의 나를 마주하면 외모적으로나 심적으로 괴리감을 느끼곤 했다. 그래서 최근에는 인스타그램을 비활성화하고, 나 자신의 실력과 외모를 관리하는 데 집중하는 시간을 가지려고 노력하고 있다.

마지막으로 현재 나의 모습은 지금껏 내가 하루하루 만들어온 결과물 그 자체다. 라는 말도 깊게 남았다. 정말 스타가 되기 위해서는 외적인 매력뿐 아니라 자신만의 개성과 분위기가 중요하다고 생각한다. 결국 하루하루 어떤 습관과 태도로 살아가는지가 외모와 분위기에도 드러나기 때문에, 더욱 세심하게 자신을 관리해야겠다고 느꼈다.

한편 책에서는 다른 사람의 칭찬을 의심하라고 말했지만, 나는 모든 칭찬을 지나치게 의심하는 것은 오히려 스트레스의 원인이 될 수 있다고 생각했다. 누군가 나를 칭찬해준다면 감사하게 받아들이고, 그 스타일이 나에게 잘 어울린다면 유지하면 된다고 생각한다. 무엇보다 중요한 것은 다른 사람의 말에 지나치게 흔들리지 않고, 스스로 만족하는 나만의 개성을 꾸준히 지켜가는 것이라고 느꼈다.

4주차	일시	5월 14일 14:00~15:00 장소명: 학술정보관 그룹스터디룸 3F-1	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		이지안(2431334) <클럽장>	O
		정나예(2655043)	O
		차재영(2655003)	O
		김재원(2211147)	O
진도	도서명: 외모는 자존감이다	진도페이지: Chapter 3	
토론 내용	 <p>[좌측부터 이지안, 김재원, 정나예, 차재영]</p> <p>토론내용 작성: 교수님께서 집안에 일이 있어서 참석을 못하신 관계로 챗터3를 각자 읽어온 후 감상평과 삶에 적용할만한 개념 및 방법에 대해 서로 토론 및 공유</p> <p>-이지안(팀장): 챗터3를 읽으며, 저자가 세상에 단점이 없는 사람은 없다고 말하며 우리는 모두 개성과 장점을 가지고 있다. 나만의 아름다운 정원을 만들기 위해서는 먼저 내가 가진 꽃과 나무가 어떤 것인지 알아야 한다고 말했다. 각각의 특성을 이해하고 조화를 이루게 할 때 비로소 나만의 아름다운 정원을 만들 수 있다고 말했는데, 나도 이 부분에 정말 동의하는 바이다. 나는 남의 장점을 정말 잘 찾는데 본인의 장점을 모르고 다른 단점이 더 부각되게 스타일링을 하고 다니는 사람들을 보며 가끔 안타까움을 느끼곤 한다. 우리는, 고로 인간은 평생 변화하고 성장하는 존재라고 생각한다. 외모도 아무것도 하지 않으면, 아무 일도 일어나지 않는다고 생각한다. 나의 목표는 어제보다 더 나은 나를 만들어나가는 것이기 때문에 외적으로나 내적으로 긍정적 변화를 만들기 위해 끊임없이 노력하는 사람으로 남고 싶다. 열린 마음으로 항상 받아들이는 자세를 가지고 나를 위한 타인의 쓴소리나 조언에도 귀기울이며, 도움되는 조언들을 적극적으로 받아들여 나를 아름답게 관리해나갈 것이다.</p>		

-차재영: 3챕터를 읽으면서 가장 인상 깊었던 부분은 자존감은 누군가에게 사랑받아서 생기는 것이 아니라는 말이었다. 나도 그동안 사람들을 많이 의식하면서 행동했던 것 같다. 사랑받고 싶어서 눈치를 보기도 하고 사람들의 말 한마디에도 쉽게 흔들렸었다. 그러다 보니 내가 진짜 원하는 게 뭔지도 잘 모르겠고 스스로에 대한 기준도 뚜렷하지 않았던 것 같다. 아직까지도 나를 제대로 사랑하는 방법은 잘 모르겠다는 생각이 들었다.

그리고 외모를 가꾸기 전에 마음부터 돌봐야 한다는 내용도 와닿았다. 나는 외모는 열심히 꾸미려고 했지만 정작 마음은 많이 불안정했던 것 같다. 정신적으로 힘들니까 점점 외모를 가꾸는 것도 귀찮아지고 의욕이 없어졌다. 이걸 보면서 마음, 건강, 외모는 다 연결되어 있다는 걸 느꼈다. 그래서 외모만 바꾸려고 하기보다 먼저 내 생활과 마음 상태를 돌아봐야겠다고 생각했다. 방부터 정리하고 생활 습관도 조금씩 바꿔보려고 한다!

앞으로는 내 몸과 마음 상태를 더 신경 쓰려고 한다. 잠은 잘 자고 있는지 밥은 제대로 먹고 있는지, 스트레스는 없는지 스스로 자주 확인해보려고 한다. 그리고 나를 위해 직접 사랑하는 행동을 해야겠다고 느꼈다. 기분 좋아지는 옷 입기, 좋아하는 노래 듣기, 책 읽기, 반신욕 하기처럼 작은 행동들이라도 꾸준히 해보려고 한다. 남들에게 잘 보이기 위한 관리가 아니라 내가 나를 아끼기 위한 관리를 하고 싶다는 생각이 들었다.

또 단 몇 시간이라도 온전히 혼자만의 시간을 가지라는 말도 기억에 남았다. 평소에는 바쁘다는 이유로 나 자신을 제대로 돌아보지 못했던 것 같다. 앞으로는 혼자 있는 시간도 소중하게 보내면서 내 마음을 먼저 건강하게 만드는 사람이 되고 싶다. 결국 마음이 건강해야 표정이나 분위기, 생활 습관까지 자연스럽게 바뀌고 그게 진짜 아름다움으로 이어진다는 걸 느꼈다.

-김재원: 챕터 3를 읽고 가장 인상 깊었던 점은 외모 관리를 '타인의 시선에 맞추는 순응'이 아닌, '스스로를 존중하는 주체적인 태도'로 재정의했다는 점이다. 저자는 스스로 단정하고 만족스러운 모습을 갖추었을 때 생겨나는 긍정적인 자기 암시가 곧 당당한 태도로 이어진다고 말한다. 내가 나를 대하는 방식이 외적으로 드러나고, 그 매끄러운 에너지가 결국 타인과의 소통에서도 자신감으로 작용한다는 논리는 깊은 공감을 자아냈다. 또 긍정적인 태도로 삶을 임한다면 자신이 바라는 이상향에 대한 목표도 더 뚜렷해질 것이고 그 이상향에 맞춰서 자연스럽게 균형 잡힌 자기관리도 하게 될 것 이라고 생각했다.

-정나예: 내가 챕터 3을 읽고 가장 크게 느낀 점은 결국 사람을 변화시키는 것은 거창한 결심보다 일상 속 작은 습관이라는 것이었다 돈을 투자해 자신을 가꾸는 것도 좋지만 디저트를 줄이거나 식사량을 조절하고 가까운 거리는 걸어 다니는 것처럼 생활 속에서 스스로를 관리하는 습관이 더 중요하다는 생각이 들었다 이런 작은 행동들이 쌓이면 외적인 변화뿐 아니라 자신감과 삶의 태도까지 달라질 수 있을 것 같았다 또한 이 책을 통해 현재의 내 모습을 사랑하면서도 단점은 고쳐나가려는 노력이 필요하다는 점을 느꼈다 부족한 부분도 어떻게 발전시키느냐에 따라 나만의 매력이 될 수 있다고 생각했다 그래서 앞으로는 스스로를 더 좋은 방향으로 성장시키는 사람이 되고 싶다는 다짐을 하게 되었다 결론적으로 이 책이 전하고자 하는 메시지는 간단하게 “관리해라”라고 느꼈다 단순히 외모만이 아니라 건강, 습관, 마음가짐까지 스스로 꾸준히 관리하는 것이 중요하다는 점을 깨닫게 해준 책이었다

	No.	클럽원 정보	후기 내용
활동 후기	1	이지안 (2431334)	이번 독서활동의 팀장으로 활동하며, 사실 혼자서 독서는 줄곧 즐기던 취미이지만, 타인과 내 생각을 공유해본 적은 없어서 걱정도 많이 되고, 내 의견이 남들과 너무 반대되는 생각이라 부끄러운 감정을 마주하게 될까봐 걱정했었는데, 걱정과 달리 팀원 분들도 나와 같은 주제인데도 각자 다 다른 관점으로 바라보고 그에 대해 얘기나누는 게 내 시야를 넓혀주는 기분이 들어서 너무 유익하고 즐거운 시간이었다. 나에게 정말 도움이 많이 되고 팀원분들의 생각을 들으며 사람으로서 한층 더 성장하고, 깊이 있는 사고를 할 수 있게 되었다. 감사한 시간들이었다.
	2	정나예 (2655043)	처음으로 독서클럽 활동을 하면서 생각보다 너무 재밌으면서 부담스럽지 않아서 다음 학기에도 또 신청해야겠다는 생각을 했다 또 책 선정이 중요했던 것 같은데 평소에 관심있어하던 자존심에 대한 키워드로 많은 얘기를 나눌 수 있었어서 더 즐겁게 임했던 것 같고 더 진심으로 활동보고서 내용을 작성할 수 있었다 또 평소에 독서에 관심이 많았는데 나한테 적합하고 의미있던 활동이었어서 만족도 최상이었다
	3	차재영 (2655003)	우선 독서클럽이 4회 활동이라 부담없이 할 수 있다는 점에 있어서 최고의 비교과 활동이었다고 생각한다! 책을 어떤 방법으로 읽어야할지 잘 몰랐었는데 인상깊은 내용을 잘 적어두면서 나중에 노트에다가 정리하면서 다시 세뇌기는 방법, 내 삶이나 일에 바로 적용할만한 내용들 등 집중하며 읽으니 많은 도움이 되었다! 그리고 토론하는 것도 너무 재미있었다. 문장에 대해 각자의 생각을 말하는데 모두 다른 의견들이라 들으면서 이해하고 토론하는 활동이 재미있었다. 앞으로 요런 독서 활동이 있으면 또 할 마음이 있다!
	4	김재원 (2211147)	독서클럽을 하면서 너무 바쁘거나 어렵지 않을까 걱정했던것과는 반면 일정이 전혀 부담스럽지 않았고 선정된 책 내용도 공감가는 부분들이 많았어서 너무 유익했던 경험이였다. 평소에 책을 잘 읽지 않는데, 이번 기회를 통해 읽을 수 있었던것도 뿌듯했고 앞으로도 꾸준히 책을 읽을 수 있게하는 원동력이 되어줄것 같다는 생각이 들어 이 독서클럽 활동에 참여한것에 만족스럽다.
	5		