


# 독서클럽 모임 보고서 - 스답팀

1주차	일시	4월 9일 11 : 00 학술정보관 그룹스터디룸 3F-1	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		이선우(2353054)	O
		김동현(2271375)	O
		박주현(2271318)	O
		이윤성(2571161)	X
		이효빈(2611199)	O
진도	도서명: 스스로 답을 찾는 힘	진도페이지: 1p. ~ 239p.(전체)	
토론 내용	 <p style="text-align: center;">[좌측부터 - 박주현, 이효빈, 김동현, 이선우]</p>		
주제1. 책을 선택한 이유와 계기			
<p>이선우</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스스로 던지는 질문에 결론 없이 끝나는 경우가 많아 이를 개선하고 싶다.</li> </ul> <p>예시: 내가 더 나은 사람이 되려면? -&gt; 좋은 사람이란? -&gt; 누구에게나 좋은 사람일 수는 없는데..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 책 소개에 나오는 예시 상황에 공감되어 읽기 적합하다고 생각이 들었다.</li> <li>• 다른 장르보단 우리 인생과 현재에 직면하는 주제의 책이며, 이 주제를 가지고 비슷한 환경과 연령대의 학생들의 생각을 들어보고 싶다.</li> </ul>			
<p>박주현</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 정보가 넘쳐나는 시대에 타인의 조언과 인터넷의 정답이 아닌 '나만의 기준'을 세우고 싶다는 필요성을 느꼈다.</li> <li>• 미래에 대한 막연한 불안감을 해소하기 위해 스스로 질문을 던지는 방법을 배우고 싶다.</li> </ul>			

- 읽고 끝내는 책이 아닌 직접 답을 생각하고 자신을 객관화할 수 있는 책이라 선택했다.

Q. 이선우: 지금까지는 어떤 기준으로 살아왔나요?

A. 박주현: 시간이 조금 들고 편한 방법을 기준으로 살아왔다.

김동현

- 문제를 스스로 해결하기보단 주변인들과 AI에게 답을 구하는 경우가 문제를 통해 자기 발전으로 이어지는데 한계를 느낀다. 문제를 타인을 통해 해결하기 보단 스스로 해결하는 힘을 키우고 싶다.
- 책의 제목에서 평소 해온 고민을 해결할 수 있다고 판단하여 선택했다.

Q. 이선우: 지피티도 해결하지 못한 경험이 있나요?

A. 김동현: 연애 문제에 명쾌한 해답을 구하지 못했다.

이효빈

- 스스로 주체성이 부족하다고 생각하고 문제를 해결해 본 경험이 부족해서 주체성을 키우고자 선택하였다.
- 친구나 가족에게 문제 해결을 바라지 않고 주체적으로 질문을 던져보고 싶다.

Q. 이선우: 앞으로 어떤 문제 해결 경험을 만들고 싶은가요?

A. 이효빈: 지금 하고 있는 웨딩홀 아르바이트에서 발생한 문제를 첫 번째로 해결하고 싶다. 추후 서술하겠다.

## 주제2. 책에 나온 자문자답 방법을 실천한 경험 공유

자문자답 5단계: 내가 얻고 싶은 결과는 무엇인가-나는 왜 그것을 얻고 싶은가-어떻게 하면 그것을 성취할 수 있을까-이것은 내 미래에 어떤 의미가 있을까-지금 내가 해야 할 일은 무엇인가?

이선우

알바와 학업을 병행하는데 어려움이 있는데 자문자답을 통해 내가 얻고 싶은 것은 경제적 여유와 학교 생활에 집중하는 것이라고 생각하였다. 교내 활동과 다양한 경험을 쌓는 것을 중점으로 퇴직금으로 일시적인 경제적 여유를 누리면서, 알바를 하는 시간을 어떻게 활용할지에 대한 계획을 세워보았다.

박주현

학업 이수와 현재 하고 싶은 것에 대하여 자문자답을 하였다. 성적과 남들에게 보여주기 위한 공부가 아닌 진정 내가 원하는 공부를 하면서 배움 그 자체의 즐거움을 느끼고 싶고, 결과보다 과정에 몰입하는 경험을 만들어보고 싶다.

김동현

지금까지 타인의 시선에 간혀 의식하며 살았는데 자문자답을 하고 내가 진정으로 바라는 것이 무엇인가를 고민할 수 있었다. 현재는 자문자답을 통해 두려워하

지 않고 자기 주장을 실천하고 있다.

이효빈

웨딩홀 알바를 하면서 새로운 업무를 맡게 되었다. 일에 적응을 고민하던 중 자문자답을 실천하여 타인에게 문제를 넘기는 것이 아닌 내가 지금 할 수 있는 일을 체계적으로 고민해보고 현재 할 수 있는 업무 관련 연습을 실천하고 있다.

주제3. 가장 인상깊었던 내용 및 느낀점 공유

이선우

순간적으로 화가 나는 순간에 자문자답한 작가의 실제 사례가 가장 인상깊었다. 작가의 경험을 읽어보며 스스로 주변 사람들과 말다툼한 경험들이 스쳐지나갔다. 우리가 소중한 사람들에게 화를 내는 이유에 대해 자문자답해봤는데, 결국은 상대와 자신의 안정을 바라기 때문이라고 생각했다. 책에선 이렇게 자문자답을 통해 상대와 나 자신을 이해하고, 자신의 마음을 솔직하게 들여다보는 방법을 제시해줘서 도움이 됐고, 앞으로도 꾸준히 연습하고 싶다.

박주현

책에서 '우리는 정답을 몰라서 방황하는 것이 아니라, 이미 알고 있는 내면의 답을 신뢰할 용기가 없어서 방황한다'라는 문장이 가장 인상 깊었다. 경험을 빚대어 생각해봤을 때, 지나간 인연을 잡아야 할까? 라는 질문에서 사실 정답을 알고 있으면서 외부로부터 찾으려고 했다. 결국 자기가 원하는 답이 있다고 생각한다. 책을 다 읽은 후 인생에서 고민해볼 막연한 질문들에 압도당하기보단 그 질문들을 구체적으로 나눠 고민해보고 나만의 답을 만들어 나가는 과정의 중요성을 느꼈다.

김동현

책이 제시하는 문제를 해결하는 중요한 방법은 어떻게 질문하는지인 것 같다. 문제를 직면했을 때 스스로 던지는 질문에 따라 상황과 방향이 달라질 수 있다는 것을 알게 되었다. 학창 시절 운동부를 했었는데, 경기에서 지는 날엔 '난 왜 이렇게 지지?'와 같은 부정적인 질문을 많이 했었다. 이 책을 접하고 나서부터는 긍정적인 질문을 하면서 해결책을 하나씩 얻고 있다.


이효빈

모든 사람은 타인으로부터 받은 호의를 되돌려주려 주려고 하는 반보성의 법칙이 기억난다. 자신이 원하는 것을 상대에게 먼저 해주었을 때 저절로 자신이 원하는 것이 따라온다는 내용이 매우 인상 깊었다. 평소에 대화할 때 친구들을 웃기는 걸 좋아하는데, 오히려 웃기려고 집착하게 되면 안 웃겼던 적이 있었다. 친구들의 얘기에 진심으로 웃어줬더니 내 얘기도 더 재밌어진 것 같은 경험이 있었다.

다음 토론 주제 선정

1. 지금 당장 생각나는 욕망을 말하고 이것이 진짜 욕망인지 가짜 욕망인지 생

		<p>각해보기. 가짜 욕망이라면 진짜 욕망은 무엇인지 생각한 후 공유하기.(이선우)</p> <p>이선우: 밥 먹고 싶다.</p> <p>박주현: 집 가고 싶다.</p> <p>김동현: 게임하고 싶다.</p> <p>이효빈: 가수가 되고 싶다.</p> <p>2. 책에 나온 6가지 감정적 욕구 중에서 가장 중용하다고 생각하는 욕구는?(이효빈)</p> <p>3. 찬반 토론 - 스스로 답을 찾으라는 타인의 말은 무책임한 말이다.(김동현)</p> <p>맞다: 스스로 해결할 수 없는 일도 있는데 도움을 회피하는 무책임한 말이다.</p> <p>아니다: 성장을 위해서는 스스로 답을 찾아야 하기 때문에 무책임한 말이 아니다.</p>
--	--	---

	일시	4월 30일 12 : 00 학술정보관 그룹스터디룸 3F-1	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		이선우(2353054)	○
		김동현(2271375)	○
		박주현(2271318)	○
		이윤성(2571161)	○
이효빈(2611199)	○		
진도	도서명: 스스로 답을 찾는 힘	진도페이지: 1p. ~ 239p.(전체)	
2주차	 <p>[좌측부터 - 이선우, 이윤성, 박주현, 김동현, 이효빈]</p> <p>주제1. 지금 당장 생각나는 욕망을 말하고 이것이 진짜 욕망인지 가짜 욕망인지 생각해보기. 가짜 욕망이라면 진짜 욕망은 무엇인지 생각한 후 공유하기.</p> <p>토론 내용</p> <p>이선우: 밥 먹고 싶다.  박주현: 집 가고 싶다.  김동현: 게임하고 싶다.  이효빈: 가수가 되고 싶다.  이윤성: 피아노를 잘 치고 싶다.</p> <p>이선우  1회차를 마친 직후 점심 식사를 하고 책 135p에 나오는 자문자답 예시 '내가 얻고 싶은 결과는 무엇일까?'에 대해 생각해 보았다. 내가 얻고 싶었던 결과는 밥을 먹음으로써 행복감과 에너지를 얻는 것이었는데, 밥을 먹고도 진정한 행복감이 느껴지지 않았다. 그래서 책 142p에 '가짜 욕망은 마음의 결핍을 채우기 위한 임시적인 욕구다.'라는 것에 대해 다시 생각했다. 맛있는 밥을 먹으면 항상 기분이 좋았는데, 그때 점심 먹고 바로 수업이 있는 상황이라 마음이 불편했다고 짐작한다. 생각해 보면 항상 수업 가기 전에 먹었던 식사는 배고프면 수업에 집중이 안 되니 집중을 위한 식사였다. 같은 메뉴여도 모든 일정이 끝나고 집에서 편안하게 먹는 밥이 제일 맛있다는 것을 깨달았다. 예시로 똑같은 컵라면도 내가 처했던 환경마다 다른 기억이 있다. 초등학생 때 학교 끝나고 학교 앞 편의점에</p>		

서 친구들이랑 다 같이 먹었을 땐 그 무엇보다도 맛있었는데, 입시를 하면서 간단하게 때우기 위해 편의점에서 먹었을 땐 그다지 맛있지 않았던 것처럼, 결국 밥을 먹는 것이 진짜 욕망은 아니라는 결론을 내렸다. 내 진짜 욕망은 '편안한 공간에서 스트레스 없이 시간을 보내는 것'이다.

이효빈

가짜 욕망이다. 가수가 되기 위해 노래 연습 등의 노력을 하지 않는다. 돈을 많이 버는 것이 진짜 욕망인 것 같다.

Q. 이선우: 왜 많은 직업 중 가수가 되고 싶다고 하셨나요?

A. 이효빈: 평소 노래 부르는 것을 좋아해서 즉흥적으로 가수가 되고 싶다고 했다.

김동현

처음에는 단순히 즐거움을 찾기 위해 게임을 하고 싶다고 생각했다. 하지만 책의 관점에서 고민해 보니 가짜 욕망에 가깝다고 느끼게 되었다. 1회차 당시 시험 기간이라는 환경적 요인 때문에 현실에서 느끼기 힘든 즉각적 성취감 및 도피처로 게임을 선택하고 싶었다. 현실의 시험은 멀고 막막하지만 게임은 당장 눈앞에서 숫자로 증명되면서 보상을 통해 내가 잘 하고 있다는 확신을 얻을 수 있기 때문이다. 진짜로 원하는 것은 게임 자체가 아니다.

Q. 이선우: 시험 끝나고 게임을 해서 가짜 욕망이 채워졌나요?

A. 김동현: 그렇다. 질리도록 많이 해서 채워졌다.

박주현

진짜 욕망이었다.

이윤성

피아노를 잘 치고 싶다는 것은 가짜 욕망이다. 진짜 욕망은 타인에게 피아노를 잘 치는 모습을 보여주고 싶은 것이기 때문이다.

Q. 이선우: 왜 하필 피아노를 치고 싶다고 하셨나요?

A. 이윤성: 그 당시 피아노를 잘 치는 사람의 영상을 봐서 자신도 잘 치고 싶었다.

Q. 이선우: 그럼 평소에 피아노가 아닌 다른 분야에서도 잘 하는 모습을 보이고 싶다는 생각이 드나요?

A. 이윤성: 네. 그런 편입니다.

주제2. 책에 나온 6가지 감정적 욕구 중에서 가장 중요하다고 생각하는 욕구는?

이선우

애정/유대감이 가장 중요하다. 책에서 말하는 가장 중요한 욕구라고 짚었는데 나도 그렇게 생각한다. 심리학자들이 말하기를 보호받고 애정을 받지 못한 사람은 사회에 다양한 결핍이 나타난다고 한다. 그럼 책에서 이미 중요성을 강조한 애정과 유대감을 제외하고 다른 5가지 중에서 생각해 봤다. 폭넓은 의미로 해석하여

5번 성장을 골랐다. 내일이 오늘보다 못하길 바라는 사람이 있을까? 없을 것이다. 이 책에서 자문자답을 왜 하라고 할까? 성장하라고 하는 것이다.

성장 욕구는 한 사람이 자신의 인생을 살아가기 위해 가장 기초가 되는 욕구이다. 타인이 '안정된 환경, 변화의 기쁨, 소속감, 대접, 공헌' 등의 욕구를 채워줄 수 없다. 위의 다섯 가지 욕구 모두 '나를 위해서~한다.'라는 성장을 위한 성장 욕구가 만족되어야만 채워질 수 있다. 책의 첫 장에서는 '사람은 하루에 자문자답을 3만 번 이상 한다'라고 한다. 그 이유로 자문자답을 통해 더 나은 방안을 선택하기 위하기 때문이라고 한다. 우리가 점심으로 돈까스라는 메뉴를 선택한 이유, 기념일에 맛있는 음식을 먹으러 가는 이유, 시험기간에 밤새 가며 공부하는 이유, 연애를 하는 이유, 돈을 버는 이유, 좋은 선택을 하려는 이유 등... 결국, 성장 욕구가 만족되었기 때문이다. 그래서 성장 욕구가 가장 중요하다. 하지만, 작가가 말하는 가짜 욕망과 진짜 욕망의 차이점은 6가지 욕구 중 하나라도 채워지지 않으면 가짜 욕망이라고 한다. 결국 모든 감정적 욕구가 채워져야 진짜 욕망을 확인할 수 있다. 그런 의미에서 6가지 욕구 모두 중요하다.

이효빈

애정과 유대감이 가장 중요하다. 평소 가족과의 관계를 중요하게 여기고 있기 때문이다.

Q. 이선우: 그동안 자신이 만족한 애정과 유대감의 욕구를 결혼을 통해 새로운 가족과의 소속감과 유대감으로 이어가고 싶은 마음이 있나요?

A. 이효빈: 네. 언젠가 결혼을 하고 새로운 가족들과 애정/유대감의 욕구를 만족하며 이어갈 마음이 있습니다.

김동현

성장의 욕구가 가장 중요하다. 앞서 말한 게임을 하고 싶다는 욕망에 대해 분석해 보니 결국 본인은 무언가 나아지고 있다는 느낌, 즉 성장을 확인하고 싶었던 것이었다. 하지만 책을 통해 깨달은 점은, 게임 속 수치 변화는 잠재의식이 만들어낸 가짜 성장일 수 있다는 것이다. 성장의 욕구가 제대로 충족되지 않으면 다른 욕구에 집착하게 된다. 따라서 단순히 게임 캐릭터를 성장시키는 것을 넘어, 어제의 나보다 오늘의 내가 얼마나 더 깊이 있는 생각하고 행동하는지를 묻는 진짜 성장의 욕구에 집중하는 것이 인생의 답을 찾는 가장 강력한 동기부여라고 생각한다.

Q. 이선우: 성장의 욕구가 가장 중요하다고 하셨는데, 사람이 자신이 성장과정을 보며 스스로를 뿌듯해하고 안정되는 것과, 지금까지 이뤄낸 결과를 미래의 동기부여로 삼는 것 둘 중에 더 가치 있는 것을 딱 하나만 고른다면?

A. 김동현: 사람은 끝없이 성장해야 하기 때문에 동기부여 삼고 성장하는 것이 더 중요하다고 생각한다.

이윤성

애정과 유대감이 가장 중요하다. 사람이 성장하고자 하는 이유도 타인에게 인정을 받아 결국 소속되고자 하는 욕망이기 때문이다. 스스로 여유가 생기고 타인을 도울 수 있을 때 강한 동기부여가 된다.

Q. 이선우: 내용을 들어보면 공헌과 더 결이 맞는 것 같은데 애정/유대감이라고 생각한 이유는 무엇인가요?

A. 이윤성: 둘이 비슷하긴 하지만 공헌은 자신이 무조건적인 헌신의 인상이 강해서 애정/유대감이라고 생각했다.

박주현

확실성의 욕구가 가장 중요하다. 시스템 반도체나 회로 설계처럼 정밀한 논리를 다루는 공부를 하다 보면, 결과가 명확할 때 큰 안정감을 느낀다. 삶도 마찬가지로 내 노력이 배신당하지 않을 것이라는 확신과 미래 예측 가능성이 보장되어야 다른 창의적인 활동과 성장 또한 가능하다고 생각한다. 불확실한 시험이나 진로 등에서 기초적인 에너지는 확신에서 나온다.

Q. 이선우: 본인만의 확실성을 갖는 방법이 있나요?

A. 박주현: 공부를 더 열심히 한다.

주제3. 찬반 토론 - 스스로 답을 찾으라는 타인의 말은 무책임한 말이다.

맞다: 스스로 해결할 수 없는 일도 있는데 도움을 회피하는 무책임한 말이다.

아니다: 성장을 위해서는 스스로 답을 찾아야 하기 때문에 무책임한 말이 아니다.

맞다(찬성): 박주현, 이윤성

아니다(반대): 이선우, 김동현, 이효빈

토론 시작

김동현(반) - 이 책에서는 질문의 질이 인생의 질을 결정한다고 한다. 그렇기 때문에 우리는 스스로에게 좋은 질문을 던져야 한다. 무책임한 사람은 회피하고 떠나지만, 진정한 코치와 멘토들은 한 개인이 스스로 정답을 찾을 수 있도록 도와준다. 답을 직접 주지 않는 이유는 스스로를 들여다보고 정리해 던지는 질문과 해결책이 자신에게 최선의 선택이 된다는 것을 알기 때문이다.

이윤성(찬) - 스스로 혼자 생각하다 보면 언젠가 명확한 한계가 나타나기 마련이다. 사람이 집단을 만들어 살아가는 것도 서로의 부족한 면을 채워주고 보완하기 때문이다.

김동현(반) - 그렇지만 한 문제를 전체가 의논하기보다 한 개인을 서포트 해야 한다. 집단은 개인이 답을 찾을 수 있도록 서포트 하는 것이 그 개인을 성장시키고 결국 개인은 사회와 집단에 도움이 된다.

박주현(찬) - 한 가지 문제를 급박하게 해결해야 할 때, 효율성 측면에서 같이 의논하는 것이 시간 단축에 훨씬 유리하다.

이선우(반) - 동현님의 의견에 덧붙이자면, 이전에 비해 집단의 의미와 역할이 변화했다고 생각한다. 예전에는 생존을 위한 집단의 결집력이 중요했지만, 현재

의 집단은 범위와 특징이 천차만별이다. 우리가 속해있는 이 대학이라는 집단을 생각해 보았을 때, 대학이 가장 추구해야 할 가치는 학생들의 지식을 키워내고 여러 방향으로 지원하는 것이다. 학생 개인의 성장이 곧 단체를 대표해 그 명성을 높이는 일도 이제는 흔한 일이다. 하지만 결국 학생 개인이 아무것도 하지 않으면 그런 지원들은 아무 소용이 없어진다. 답을 찾기 위해 노력해야 하는 것은 개인의 몫이며 당연한 것이다.

이효빈(반) - 타인에게 의존하는 것은 자신의 성장을 막는 일이다. 예시로, 부모의 지나친 간섭은 결국 아이의 많은 정서 능력들의 성장을 막는 것처럼, 성장의 관점에서 타인을 지나치게 의존하는 것은 스스로 답을 찾는 길이 사라지는 것이다. 답을 찾는 과정에서 실패하더라도 그것 또한 성장과정의 일부일 뿐이다. 혼자 생각한 답이 옳지 않더라도 더 공들여서 성장하는 것이 중요하다.

박주현(찬) - 그렇지만 개인의 심정에 대입해 생각해 보면 자신은 막막하기 때문에 도움을 요청하는 것인데, 그 어떤 방향도 잡아주지 않기 때문에 무책임하다.

이효빈(반) - 처음은 그 누구라고 해매고 어려울 것이다. 하지만 우리조차도 스스로 답을 찾는 것이 중요하기 때문에 우리도 여기 모이게 되었다.

즉석 주제 - 자신이 원래 선택했던 입장의 반대되는 입장에서 상대방을 재설득해보자.

맞다(찬성): 이선우, 김동현, 이효빈

아니다(반대): 박주현, 이윤성

이선우 - 대상을 자식과 부모라고 생각해 보았다. 사람은 태어나는 순간부터 도움을 받는다. 어떻게 보면 도움을 받는 것은 당연하다. 앞서 책에서 말했듯, 부모의 사랑과 도움 없이 한 개인이 무사히 성인이 될 수 있을까? 또 그런 사람이 사회에서 결핍 없이 잘 살아갈 수 있을까? 아무리 개인이 자신의 성장을 위해 스스로 답을 찾으면서 고민해야 하는 것은 맞으나, 도움 없이 살아갈 수는 없다. 그렇기 때문에 사회적인 지원과 다양한 안전장치가 있는 것이다.

이효빈 - 인생에서 다양한 멘토와 스승을 만나는데 그들의 역할이 방법을 효율적으로 찾게 해주는 것이기 때문에 성장을 위해서라면 타인에게 조언을 구하는 것 또한 필요하다.

김동현 - 자신의 생각은 아무래도 한정적이다. 스스로 답을 찾는 과정에서 분명히 한계에 부딪힐 텐데, 아무리 고민해도 답을 알 수 없는 문제에서 사람은 스스로 멘탈이 무너질 것이다. 그렇기 때문에 타인에게 질문을 하며 답을 찾는 과정 또한 필요하다.

이윤성 - 스스로 내린 답이 스스로 동기부여가 되고 설득력 있다. 남에게 잘못 의지하는 것도 판단력을 흐리는 것이다.


박주현 - 타인에게 도움을 청하는 것이 일시적인 해결책이 될 수 있지만 결국

의지력을 없애는 행동이다.

이효빈 - 뭐든지 과하면 안 좋다. 스스로 답을 찾는 것도, 의지하는 것도 반반씩 필요하다.

다음 토론 주제 선정

1. 인생이 잘 풀리는 5가지 질문 중에서 가장 중요한 질문은?(이효빈)
2. 스스로 답을 찾으며 살아갈 때, 자신이 어떻게 성장해있을지 생각해 보기(이선우)
3. 스스로 답을 찾다 한계를 느낀 경험 공유(김동현)
4. 누군가 도와줘서 문제를 해결한 경험 공유(이효빈)

	일시	5월 7일 12 : 00 학술정보관 그룹스터디룸 3F-1	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		이선우(2353054)	O
		김동현(2271375)	O
		박주현(2271318)	O
		이윤성(2571161)	X
		이효빈(2611199)	O
	진도	도서명: 스스로 답을 찾는 힘	진도페이지: 1p. ~ 239p.(전체)
3주차	토론 내용		
		<p data-bbox="715 1167 1265 1200">[좌측부터 - 이선우, 박주현, 이효빈, 김동현]</p> <p data-bbox="501 1249 1305 1283">주제1. 인생이 잘 풀리는 5가지 질문 중에서 가장 중요한 질문은?</p> <p data-bbox="501 1346 639 1379">5가지 질문</p> <ol data-bbox="501 1395 1485 1641" style="list-style-type: none"> <li>1. 내가 얻고 싶은 결과는 무엇인가? - 문제를 '나의 일'로 받아들이기 위한 질문</li> <li>2. 나는 왜 그것을 얻고 싶은가? - 목적을 명확히 알기 위한 질문</li> <li>3. 어떻게 하면 그것을 성취할 수 있을까? - 실현 가능성을 높이기 위한 질문</li> <li>4. 이것은 내 미래에 어떤 의미가 있을까? - 좋은 의미를 부여하기 위한 질문</li> <li>5. 지금 내가 해야 할 일은 무엇인가? - 행동을 개시하기 위한 질문</li> </ol> <p data-bbox="501 1693 584 1727">이선우</p> <p data-bbox="501 1738 1485 2067">2번째 질문인 '나는 왜 그것을 얻고 싶은가?'가 가장 중요하다. 자문자답을 실천하면서 가장 어려운 순간이 문제를 해결할 이유를 찾을 수 없을 때이기 때문이다. 목적을 명확하게 모르거나, 스스로 동기 부여를 할 수 없는 '현실에 순응하는 목적'을 가진 상태로 다음 질문들을 하면 긍정적인 답변들이 나오지 않는다. 자신이 왜 그 답을 얻고 싶은지를 고민하면서 이 문제가 나에게 정말 중요한지, 사실은 고민할 필요가 없었는지도 생각해 볼 수 있고 이후 긍정적인 자문자답을 할 수 있다. '그냥'이라는 이유로 행동하는 것은 불안이 따라오는 것처럼, 내 생각과 행동에 이유를 가지고 의식적으로 살아가는 것은 중요하다. 5가지 질문 중</p>	

에서도 '나는 왜 그것을 얻고 싶은가?'를 질문하면서 문제 해결의 목적을 명확히 하는 것이 가장 중요하다.

박주현

'내가 얻고 싶은 결과는 무엇인가?'가 가장 중요하다. 모든 문제 해결과 성장의 시작점은 스스로에게 던지는 첫 번째 질문에서 비롯되기 때문이다. 첫 번째 질문을 통해 문제의 본질을 파악하고 방향성을 제대로 설정해야 이후 과정들도 의미 있게 풀어나갈 수 있다. 첫 단추를 잘 끼워야 흔들림 없이 나아갈 수 있듯, 이 질문이 앞으로의 질문과 삶을 주도적으로 이끄는 가장 강력한 원동력이 될 수 있다고 느꼈다.

Q. 이선우: 보다 더 의미 있고 깊이 있는 첫 번째 질문을 하려면 어떤 걸 고려를 해야 할까요?

A. 박주현: 이 결과를 통해 내가 행복할 것인지를 먼저 생각해 본다.

김동현

'내가 정말 원하는 결과는 무엇인가?'라는 질문이 가장 중요하다. 이유는 이 질문이 모든 행동과 선택의 출발점이 되기 때문이다. 우리는 종종 문제가 생기면 '왜 안 되지?', '난 왜 이럴까?'라는 질문을 먼저 떠올리는데, 이런 질문들은 오히려 그 상황의 문제점에만 집중하게 만들어서 해결이 더 어려워진다. 하지만 '내가 원하는 결과가 무엇인가'의 질문은 시선을 자연스럽게 미래와 해결 방법으로 집중할 수 있게 한다. 예시로, 시험 성적이 낮게 나오면 '난 왜 이렇게 공부를 못할까'라기보단 '다음 시험에서 얼마나 좋은 성적을 얻고 싶지?'라고 질문하면 공부 방법을 개선할 수 있는 사고로 변화한다.

Q. 이선우: 방금 제시한 예시 외에 부정적 예시와 긍정적 질문의 예시를 한 가지씩 더 대본다면 어떤 게 있을까요?

A. 김동현: 실제로 저는 발표에 자신감이 없었는데, 이전에는 발표 하면 '사람들 앞에서 말하는 게 두렵다'라는 부정적 생각이 먼저 들었다. 지금은 '내가 정말 원하는 결과는 무엇인가?'라는 긍정적 질문을 통해 발표에 집중할 수 있는 자신감을 얻었고, 이후 발표 중 사람들을 신경 쓰지 않게 되었다.

이효빈

세 번째 질문인 '어떻게 하면 그것을 성취할 수 있을까?'가 가장 중요하다. 문제를 해결하기 위해 실질적인 행동을 요구하는 질문이기 때문이다. 이 질문에 자문자답하다 보면 지금 당장 해야 하는 행동까지 신속하게 찾을 수 있기 때문에 가장 중요하다고 생각한다.

Q. 이선우: 이 질문에 대해 생각해 보지 않았을 때는 어떻게 방법을 찾았나요?

A. 이효빈: 대부분 부모님이나 주변 사람들에게서 방법을 많이 찾았다. 스스로 방법을 찾는 일이 적었다.

주제2. 스스로 답을 찾으며 살아갈 때, 자신이 어떻게 성장해있을지 생각해 보기

이선우

미래엔 자기 확신을 가지고 일을 해결하는 사람이 되어있을 것 같다. 첫 회차 때 애기했듯이 자기 확신이 없어서 일과 학업을 수행하는 것이 어려웠다. 이 책을 읽고 현재 일상에서 자문자답을 실천하며 문제를 해결하기 위해 노력하는 연습을 하고 있는데, 타인과의 갈등 상황에 타인을 이해해 보기도 하고, 수업 내용이 이해가 안 되면 세미나에 물어보기보단 교수님께 도움을 청하는 것이 더 확실한 해결 방법인 것 같다는 생각에 교수님께 질문해 보기도 했다. 이러한 경험이 쌓이면서 문제 해결에 수동적으로 접근하는 사람이 아닌, 내 상황이 더 나아지도록 능동적으로 방법을 찾는 사람으로 성장할 것이다.

박주현

책의 내용을 바탕으로 꾸준히 노력한다면, 지금보다 능동적인 사람이 되어있을 것 같다. 자문자답하다 보면 행복하기 위해 살아가고 있다는 걸 느끼는데, 전 여행 가는걸 특히 좋아해서 여행도 자주 다니고 있을 것 같다.

Q. 이선우: 가벼운 질문으로, 가장 좋았던 여행지는 어디였나요?

A. 박주현: 많이 안 가봐서 잘 모르지만, 후쿠오카가 제일 좋았다. 다른 도시들보다 한국인이 적어서 현지 분위기를 잘 즐길 수 있었다.

김동현

앞에서 말한 '내가 정말 원하는 결과는 무엇인가?'라는 질문을 스스로에게 꾸준히 던지면서 불필요하게 고민하는 것보다 해결 방안을 찾는 데 집중하며 살 것 같다. 구체적으로, 이 질문을 통해 타인의 기준이 아닌 자신의 기준을 가지고 선택하며 행동하는 사람으로 성장해 있을 것 같다. 결국 그러한 변화가 쌓여 주도적인 삶을 살아가는 멋진 사람이 될 것 같다.

Q. 이선우: 불편한 사실이지만, 어쩔 수 없이 사회적인 시선과 타인과의 충돌이 발생할 수밖에 없을 텐데, 이런 상황에서는 어떻게 할 것인가요?

A. 김동현: 그렇지만 자신감을 갖고 스스로 믿는 주관대로 해결할 것 같다.

이효빈

미래에 스스로 문제를 해결하고, 인내심이 강한 사람으로 성장해 있을 것 같다. 이 책을 통해서 스스로 문제를 해결하는 방법을 배웠기 때문에 혼자 어려운 문제도 능숙하게 해결할 뿐만 아니라 지인들의 문제 해결까지 도움을 줄 수 있는 사람으로 성장해 있을 것 같다. 그리고 현재 건강 유지를 위해 자극적인 음식 섭취를 자제하고 규칙적인 운동을 하는 습관을 지니고 있는데, 이렇게 하고 싶지 않은 행동도 열심히 하면서 이미 인내심을 기르고 있기 때문에 앞으로는 더 인내심이 강한 사람으로 성장해 있을 것이다.

Q. 이선우: 가벼운 질문으로, 현재 외식과 간식을 얼마나 하시나요?

A. 이효빈: 거의 안 합니다! 다이어트를 열심히 하고 있습니다.

Q. 이선우: 첫 번째 회차에서 '자문자답을 통해 스스로 문제를 해결해 본 경험이 있나요?'라는 질문에 당시에 새로운 업무를 맡게 되었다고 하셨는데, 지금 그 일을 훌륭히 해내고 계신가요?

A. 이효빈: 지금 신입 직원을 가르치는 중간 관리직 업무를 하고 있다. 신입 직

원들에게 매우 친절하게 대해주고 있고, 직접 경험했을 때 알 수 있는 업무 관련 팁이나 매뉴얼도 꼼꼼히 알려주면서 도움을 많이 주고 있다.

### 주제3. 스스로 답을 찾다 한계를 느낀 경험 공유

이선우

잘 안 맞는 상사 때문에 한계를 느꼈다. 직장 상사가 성격이 불같고, 직원들에게 모욕적인 말을 해서 나와 너무 안 맞는다는 생각이 들었다. '그 상사는 왜 그럴까?'에 대해 혼자 몇 개월 동안 고민해 보거나 동료들과 얘기도 해보고, 가족들에게 물어봐도 상사를 바꿀 방법이 있거나 상사가 원하는 스타일을 찾을 수 없어서 결국 체념하고 다녔다. 하지만 지금 생각해 보면 책에도 나와 있듯이 내가 일을 하는 이유가 상사 때문이 아니기 때문에 문제 상황을 '상사에게 잘 맞춰야 한다'가 아닌 '일을 효율적으로 하고 성취감을 느끼는 방법을 찾는 것'으로 수정하니 그 상사는 중요한 존재가 아니게 되었다. 이걸 스스로 답을 찾다 한계를 느낀 경험이자 자문자답의 방향이 얼마나 중요한지 알게 된 경험이다.

박주현

전공 공부를 하며 스스로 답을 찾으려 노력해 봤지만, 시험이 영어로 출제되어 큰 한계를 경험한 적이 있다. 전공 지식 자체를 이해하는 것도 버거운데, 영어로 해석하고 분석해야 하다 보니 혼자만의 힘으로는 학습 진도를 나가고 답을 도출해 내는 데 상당한 막막함과 피로감을 느꼈다. 하지만 제미나이를 활용하면서 조금이나마 공부를 할 수 있었다.

김동현

초등학생 때 짝사랑하는 여자가 있었는데, 몇 년 동안 짝사랑하면서 친구 관계로 지냈다. 초등학생 때는 좋아하는 걸 들키는 게 창피해서 친구들에게도 얘기하지 않고 혼자서 '어떻게 좋아하는 걸 티 낼까?', '어떻게 하면 사귄 수 있을까'라는 상상만 하면서 지냈다. 결국은 표현도 제대로 못 하면서 지내던 와중에 짝사랑하는 친구가 다른 친구와 사귀게 되어버렸다. 이후 학교가 멀어져 아무것도 못한 채 짝사랑을 끝낸 경험이 있다.

이효빈

친구 관계에서 느낀 적이 있다. 진짜 친하다고 생각해서 속마음까지 다 말했지만, 친구는 전혀 속마음을 얘기하지 않고 고민거리 또한 나누지 않아서 혼자 친하다고 생각했다는 마음에 상처를 입었다. 친구에게 이런 생각에 대해 직접적으로 물어보기에는 창피한 마음도 있어서 애매하게 멀어진 경험이 있다.

### 주제4. 누군가 도와줘서 문제를 해결한 경험 공유

이선우

고3 때 대학에 진학과 취업 중에 고민했다. 경험해 보지 않은 일에 대해서 장점이나 단점을 비교하는 것이 특히 어려웠는데, 당시 미술학원 선생님께 도움을 요청해서 문제에 대해 논의를 해봤다. 선생님께서는 경험자로서 진학의 이로운 점과 필요성을 느끼게 해주셨고, 이후 어떤 선택이 더 좋을지 판단할 수 있었다.

박주현

가볍고 진지한 문제들을 주로 친구들에게 얘기하면서 해결할 수 있게 된다. 친구들과 대화하다 보면 직접적인 해결 방법을 논의하는 것 외에 감정과 생각을 주고받는 것만으로도 심리적 안정감을 가질 수 있게 된다. 조급한 마음에서 여유로운 상태가 되면 현재 발생한 문제를 새로운 시각으로 볼 수 있게 된다.

김동현


중학교 때까지 태권도 선수를 준비하고 있었다. 태권도가 좋고 제일 잘 한다는 생각에 태권도 선수를 꿈으로 계속 생각하고 있었는데 방학 때 훈련차 간 곳에 나보다 훨씬 잘하는 사람이 많다는 것을 크게 느끼고 고민에 빠졌다. 지금까지 해왔던 태권도를 계속 해야 할지 아니면 포기할지 중에 고민하다 친구들과 가족들에게 털어놓게 되었고 의논 끝에 결국 선수 생활을 포기하는 답을 찾게 되었다.

이효빈

반대로 남을 도와서 문제를 해결하였는데, 친구끼리의 싸움에서 화해를 도운 적이 있다. 친구가 걱정돼서 한 말이라는 이유로 상처 되는 말을 한 친구에게 "너는 다른 친구의 기분을 생각하지 않고 자기만 생각하는 것 같다."라고 제삼자의 관점에서 얘기해주었다. 친구는 자신을 돌아보고 이후 잘못을 인정하며 상처 준 친구에게 사과하였고, 저로서 친구들이 화해 하도록 도와준 경험이었다.

다음 토론 주제 선정

1. 책에 대한 한줄평(이선우)
2. 책이 내포하는 교훈에 대해 생각해보고 자신만의 정의내리기(이선우)
3. 다음 영상을 보고 소감 작성하기(이선우)  
<부정적 생각이 자꾸 들 때 긍정적 태도로 바꿔주는 효과 직방 마법의 주문 | 지나영> <https://youtu.be/6u7Hu7eQuiw?si=6oetYrUplGUICnei>
4. 도서 추천 여부 및 이유(이선우)

	일시	5월 14일 11 : 00 학술정보관 그룹스터디룸 3F-1	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		이선우(2353054)	O
		김동현(2271375)	O
		박주현(2271318)	O
		이윤성(2571161)	O
	이효빈(2611199)	O	
진도	도서명: 스스로 답을 찾는 힘	진도페이지: 1p. ~ 239p.(전체)	
4주차	토론 내용	 <p>[좌측부터- 이선우, 이윤성, 박주현, 김동현, 이효빈]</p> <p>주제1. 책에 대한 한 줄 평</p> <p>이선우 '스스로 답을 찾는 힘'은 사회가 부여한 가짜 욕망이 아닌 자신이 주체적으로 생각하고 정의한 나의 진짜 욕망을 실현할 수 있도록 도와주는 책이다.</p> <p>이효빈 스스로에게 하는 질문 하나는 삶의 방향을 바꿀 수 있다.</p> <p>김동현 책에서는 남이 정해준 정답이 아니라, 내 안에서 진짜 답을 끄집어내는 질문의 힘을 알려준다.</p> <p>이윤성 스스로에게 던지는 질문이 무척이나 중요하다는 것을 보여주는 책이다.</p> <p>박주현 타인의 잣대와 외부의 정답에 기대지 않고, 자신의 내적 동기를 따라 해답을 찾아갈 수 있도록 도와주는 책이다.</p>	

주제2. 책이 내포하는 교훈에 대해 생각해 보고 자신만의 정의 내리기

이선우

책의 핵심 내용은 크게 두 가지가 있다. 첫 번째는 '인생이 잘 풀리는 자문자답 5단계를 실천하기'와 두 번째는 '진짜 욕망과 가짜 욕망을 구분하기'다. 두 문장에는 공통점이 있는데, 바로 '자신이 진짜 원하는 것을 찾는다'이다. 이 책의 독자들은 '자신이 주체적으로 살고 있지 못한 것 같아서' 혹은 '죽대가 없는 것 같아서' 등의 이유로 책을 읽기로 결심했을 것이다. 이 책에서는 문제를 해결하기 위해 주체적인 사고를 할 방법을 제시하고 있는 것처럼 보이지만, 실은 독자들에게 '나'라는 사람은 어떤 것을 원하고 있는가'라는 질문을 스스로 끊임없이 던지게 한다. 결국 주체적으로 사는 것은 자신에 대해 이해하고 있을 때 성립하는 말이기 때문이다. 작가는 많은 사람들과의 상담에서 그들의 마음속 깊이 있는 어린 시절이나, 진짜 원하는 것에 관해 물어본다. 이 과정을 통해 사람들은 자신의 진짜 욕망을 찾게 된다. 작가가 강조하는 '진짜 욕망'을 찾으면서 '나'라는 사람을 이해하는 과정이 어찌면 책이 내포하는 진짜 교훈이라는 생각이 들었다.

이효빈

스스로에게 정확한 질문을 던져 진짜 원하는 결과를 구분한 다음, 구체적인 계획을 세우고 실행할 능력을 키우는 것이 중요한 교훈이다. 의식적인 좋은 질문은 문제 상황에서 감정에 휘둘리지 않도록 해주고, 이루고 싶은 목표를 생각하며 곧바로 행동하는 과정까지 이어진다.

김동현

내가 내린 정의는 '타인의 눈치를 보지 않고 내 마음의 소리에 집중하는 방법'이다. 책의 교훈은 '내 인생의 주인공은 나'라는 당연한 사실을 다시 알려준 것이다. 나와 보통의 주변 학생들은 교수님이나 부모님, 혹은 인터넷 커뮤니티에서 등 타인이 정한 정답대로 살아야 안정적이라고 생각한다. 하지만, 이 책은 그런 외부의 소음은 잠시 끄고, 내가 진짜 원하는 것을 스스로 물어보는 과정을 강조한 것 같다.

이윤성

사람의 질문은 그 사람의 행동과 결과까지 결정한다는 것이 책의 교훈이라고 생각한다. 좋은 질문을 하기 위해 자신의 고민과 시간을 많이 투자해야 한다고 정의한다.

박주현

인생에는 명확한 정답이라곤 없다는 것을 느꼈다. 책이 주는 교훈은 남과 스펙을 비교하거나 남의 평가에 치우치지 말고, 자신만의 잣대를 가지고 하루하루 성장하는 내면에 집중하라는 것으로 생각합니다.

주제3. 다음 영상을 보고 소감 작성하기

<부정적 생각이 자꾸 들 때 긍정적 태도로 바꿔주는 효과 직방 마법의 주문 | 지나영>

<https://youtu.be/6u7Hu7eQuiw?si=6oetYrUplGUICnei>

이선우

영상을 보고 '객관'이라는 단어에 대해 생각해 보았다. '객관'은 제삼자의 시선으로 바라보는 태도인데, 지금까지 너무 많이 객관적으로 나를 봐왔다는 생각이 들었다. 타인의 시선으로 나의 단점만을 생각한다면, 사회적 기준에 맞춰 인생의 목표를 세우는 등. 어쩌면 대학에 진학한 이유도 진로를 선택하고 취업하는데 월등한 조건이라고 생각했기 때문이다. 영상 속 지나영 교수는 '타인의 시선에 맞추다 보면 결국 성공만을 좇게 되고 작은 실패에도 커다란 불행을 느끼게 된다'라고 말했다. 그동안 대부분 보여 주기 식 목표뿐이었던 나로서 부끄러움을 느꼈다. 우리는 흔히 객관적으로 생각하는 것을 지나치게 긍정적으로 평가하는 것 같다. 누군가를 설득하거나 비판할 때 '객관적으로 생각해 봐'라거나 '객관적으로 봤을 때'라는 언어를 사용한다. 문득 주관적인 의견이 틀리지 않았음에도 불구하고 단어의 이기적이고 개인주의로 보일 수 있는 뉘앙스 때문에 내 의견을 '객관'이라는 단어를 빌려 표현하는 것은 아닌지 생각하게 된다. 자신을 객관화하여 바라보는 능력과 오직 객관적인 시선으로만 자신을 대하는 것은 엄연히 다른데, 나의 가치관과 표현이 사회적 시선을 의식하며 성장하지 못하고 있었다. 대학에 진학하고 많은 것을 스스로 해보면서 더 이상 정해진 규칙에 맞춰 생활하거나 누군가 내가 어떤 사람인지 기록해 주지 않는다는 것을 깨닫고 성장하게 되었다. 타인의 인정은 일시적일 뿐, 거기에 맞춰 행동하다 보면 내 삶이 피폐해지고 결국 경험을 통해 내면의 성장에 집중하면서 자신을 인정하는 과정이 중요하다는 것을 느꼈다. 지난 휴학 동안 제주도 한 달 살기를 해봤는데, 당시 모든 장소에서 혼자라서 외로움을 느꼈다. 하지만 내가 낯선 사람과 대화하는 것을 좋아하고 혼자 여행도 다닐 만큼 성장했다는 뿌듯함도 느낄 수 있었다. 여행 중 세상을 넓게 보기 위해서는 나의 시야부터 넓어져야 한다는 것을 알게 되고, 이후에 영상에 나온 '감사 요법'을 자연스럽게 하고 있었다. 영상에 소개된 'I have to'를 'I get to'로 바꾸면 좋은 태도를 가질 수 있는 것처럼 '내가 인간이라는 것에 감사하다'라는 생각을 과제가 너무 하기 싫을 때나 답답한 고민이 들 때 종종 하게 되는데, 내가 인간으로 태어나 세상에서 많은 것들을 경험하고 느낄 수 있다는 생각이, 즉각적으로 기분이 좋아지게 할 수는 없지만, 적어도 생각과 마음을 정리할 힘이 생긴다. 결국 나 자신을 돌보고 이런 나의 미묘한 성장을 알아봐 줄 수 있는 사람은 나뿐이라는 걸 한 번 더 깊이 생각하게 되었고, 앞으로도 인생에서 고민될 때 내적 동기를 떠올리며 나의 행복을 위해 살아가야겠다는 생각이다.

이효빈

이 영상을 보고 성공 자체보다 성장이 더 중요하단 사실을 깨달았다. 그동안 실패하거나 조금의 부족한 모습만 보여도 안 된다고 생각했는데, 그것 역시 성장 과정의 일부라는 점이 굉장히 인상 깊었다. 특히 '해야 한다'에서 '할 기회가 있다'라고 생각을 바꾸는 태도가 무척 중요하며, 나에게 주어진 일상을 당연하게 여기지 않고 항상 감사하는 마음으로 살아가야 스스로 발전하고 삶에 이바지하며 살아갈 수 있다고 생각했다.

김동현

부정적인 생각이 들 때 이를 억누르기보다 그럴 수 있다고 자신을 인정하고 수용하는 법을 배울 수 있는 좋은 영상이었다. 교수님이 제안하신 긍정의 주문을 통해 자신을 비난하는 습관을 줄이고, 회복 탄력성을 높이는 구체적인 실천법을 적용해야겠다고 생각했다.

이윤성

순위를 결정짓고 실패하면 안 된다는 사고가 고정관념이라는 것을 알게 되었다. 내적 동기와 외적 동기의 새로운 개념을 알게 되어서 지금까지의 내가 내적 동기가 너무 없었다는 것을 알게 되었다. 사람에게 있어서 성찰과 경험이 중요하고 그만큼 허투루 흘러간 시간이라는 것은 없다는 말이 굉장히 와닿아 심리적인 위로를 받았다. 영상도 책과 마찬가지로 생각->감정->행동의 프로세스를 강조하는 것 같다. 할 수 없이 해야한다(have to)가 아니라 할 기회가 있다(get to)로 바뀌 생각하라는 것도 되게 신기한 사고방식이라 느꼈다.

박주현

인생에서 중요한 건 성취가 아닌 성장이라는 말이 기억에 남는다. 전공 공부를 하다 보면 해야 한다(I have to)는 생각이 주를 이루는데, 내가 선택한 전공의 공부할 기회를 얻었다(I get to)로 생각을 전환했더니 조금은 마음이 가벼워졌다. 성공을 위해 살다 보면 지칠 수밖에 없는 것 같다. 대신에 작게 실패해 보는 것도 경험해 보면서 영상에서 강조한 감사 요법을 실천하면 인생의 변화가 나타날 것으로 생각한다.

#### 주제4. 도서 추천 여부 및 이유

이선우

추천한다. 책을 읽으며 문제 해결을 위해 가져야 할 사고와 구체적인 질문 방법을 알게 되었고, 진짜 원하는 걸 인지한 채 살아가는 것의 중요함을 느꼈다. 나아가 책을 읽다 보면 자연스럽게 자기 성찰을 하게 된다. 주 내용인 좋은 5단계 질문법이나 가짜 욕망과 진짜 욕망을 구별해내는 파트에서는 내가 사회적으로 보여주고 싶은 모습과 페르소나에 대해 고민하게 되고, 진짜 욕망을 찾을 땐 지금까지의 인생을 돌아보며 타인을 의식해서 버려진 가치들을 다시 내 가치관의 일부로 되돌려 놓기도 한다. 이렇게, 생각의 폭이 책 한 권 덕분에 확 넓어질 수 있다. 내가 겪었던 것처럼 인생이 그저 흘러간다고, 무료하다고 느끼거나, 일에 동기 부여가 필요한 사람들에게 추천하고 싶다.

이효빈

추천한다. 내용의 질이 좋은 데 비해 가격은 만 원 초반대로 저렴한 편이고, 구체적인 5가지 질문으로 자기성찰을 하며 생활에 바로 적용할 수 있기 때문에 즉시 효과를 볼 수 있다. 특히 자주 불안을 느끼고 결정을 못 내리는 사람과 자기 주도성을 키우고 싶은 사람에게 매우 유용할 것 같아서 추천해 주고 싶다.

김동현

적극 추천한다. 이유는 타인의 조언에 의존하기보다, 문제에 접근하는 질문의 방향을 바꿔서 내면의 답을 끌어내는 법을 알려주는 책이기 때문이다. 취업이나 진로 등 정답 없는 문제로 고민이 많은 우리 대학생에게 주도적으로 삶을 설계할 수 있는 실질적인 도움을 주는 책이다.

이윤성

추천한다. 먼저 보통 사람들은 문제 상황 자체에 집중하지만, 책에서는 질문법을

바탕으로 자신의 사고방식을 점검하게 한다. 문제 상황이 발생했을 때 반복적으로 부정적인 생각에 빠지는 사람에게 도움이 될 수 있다. 또한 책에서는 자신이 진짜 원하는 삶인 진짜 욕망을 찾는 것에 대해 강조하는데, 타인의 시선과 사회적 기준 때문에 스트레스받는 사람들이 자신의 기준과 방향을 다시 한번 생각해 볼 수 있도록 해주기 때문에 추천한다.

박주현

적극 추천한다. 스펙과 학점같이 경쟁의 목표가 뚜렷한 대학 생활에서는 자신의 가치관이나 좋아하는 것에 대해 돌아볼 여유가 없어진다. 자신만의 방향을 정하는 것이 얼마나 중요하고, 어떻게 설계하는지까지 알려주는 책이기 때문에 막막한 대학생들에게 도움이 될 것이다.

	No.	클럽원 정보	후기 내용
활동 후기	1	이선우 (2353054)	<p>독서 클럽 활동의 책으로 스스로 답을 찾는 힘을 선택했을 때 비슷한 환경과 나이인 대학생들의 의견을 들어보고 싶었다. 총 4회 동안 스담팀의 팀장으로서 책의 내용과 아울러 인간의 성장과 심리, 대인관계에 대해 독서 토론을 진행하였는데, 평소 혼자서 책을 읽고 정리했을 때보다 더 다양한 의견을 듣다 보니 매 회차 모임을 마치면서 남는 게 많다고 느껴졌다. 한 가지 주제에 5명의 팀원이 자신만의 경험을 공유하는 과정에서 나 혼자만 하는 고민이 아니라는 생각에 동질감이 들고 공감하면서 들을 수 있었다. 반대로 찬반을 가르는 주제 혹은 인상 깊었던 내용에 관해서는 팀원마다 다른 주장과 생각을 주고받으며 타인을 이해하는 방법을 익히고 교양을 다듬을 수 있었다. 지금까지 개인적으로 독서를 했을 때 머릿속에 다양한 생각이 복잡하게 얽혀 있다는 느낌이 강했다. 책의 문장이 정리가 안 돼도 그대로 받아들이려고 하는 습관이 있었기 때문이다. 하지만 독서 토론을 하면서 책은 눈으로 한 번 읽고, 나와 연결 지어 두 번 읽고, 의견을 다른 사람들과 나누는 과정에서 세 번 읽게 된다는 것을 알게 되었다. 마지막 독서 클럽을 마치면서 4회 동안의 활동이 나의 견문을 더 넓힐 수 있도록 도와주었다고 생각한다.</p>
	2	김동현 (2271375)	<p>원래 책을 잘 안 읽는데 이렇게 독서클럽을 계기로 오랜만에 좋은 책을 읽다 보니 지식이 쌓이는 느낌도 들고 책에 대한 흥미가 생길 수 있었던 좋은 활동이었습니다.</p>
	3	박주현 (2271318)	<p>이번 스스로 답을 찾는 책 독서 토론은 혼자 책을 읽을 때보다 다른 분들과 함께 감상을 나눌 때 배움의 깊이가 훨씬 커진다는 것을 실감한 시간이었습니다. 책의 내용과 지나영 교수님의 강연을 바탕으로 각자의 경험과 생각들을 공유하다 보니, 제가 미처 생각하지 못했던 다양한 관점들을 발견할 수 있었습니다. 인생에 정해진 단 하나의 정답이 없듯, 토론 과정에서 학우분들 저마다의 다양한 해답과 시각을 듣고 공감하며 제 생각의 폭도 한층 넓어지는 것을 느꼈습니다. 단순히 감상을 나누는 것을 넘어, 서로의 고민에 귀 기울이고 긍정적인 방향을 함께 모색하며 다 같이 한 단계 성장하고 발전할 수 있었던 매우 뜻깊고 값진 경험이었습니다.</p>
	4	이윤성 (2571161)	<p>내 인생을 돌아보고 앞으로의 계획을 생각할 수 있는 시간이어서 굉장히 좋았습니다.</p>
	5	이효빈 (2611199)	<p>이번 독서토론 활동을 통해 다른 사람과 생각을 나누며 책을 읽으면 내용을 훨씬 더 깊이 이해할 수 있다는 것을 알게 되었다. 내 생각뿐만 아니라 다른 사람의 생각을 들으며 책을 읽으니 더욱 다양한 관점에서 생각할 수 있었다. 특히 토론 과정에서 같은 질문에 대해서도 모두가 서로 다른 생각을 하고 있다는 점이 매우 흥미로웠다. 이 과정에서 남의 의견을 단순히 따르기보다 스스로 생각하고 자신의 의견을 설명하는 것이 중요하다고 느꼈다. 4주간의 독서토론 활동은 다른 사람의 생각을 경청하고, 이를 통해 내 생각을 더 발전시킬 수 있는 뜻깊은 경험이 되었다. 앞으로도 어떤 문제를 마주하더라도 스스로 생각해 보고, 다른 사람과 의견도 나누며 해결해 나가고 싶다.</p>