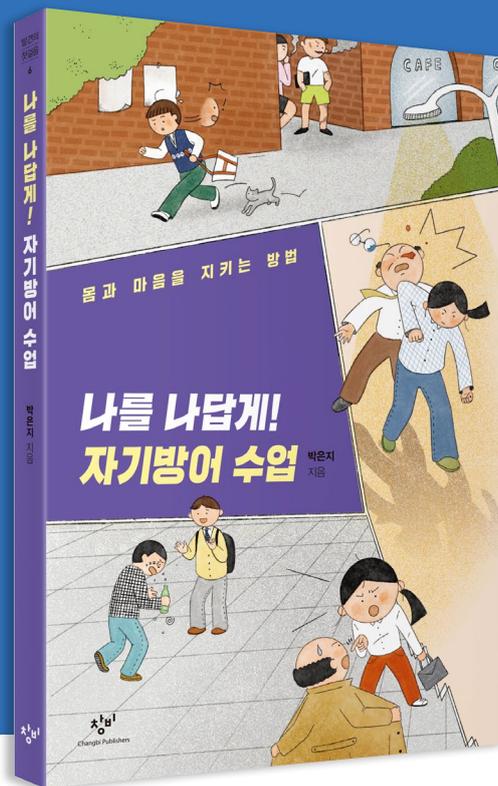


발견의 첫걸음 6

나를 나답게! 자기방어 수업

박은지 지음, 창비 2023

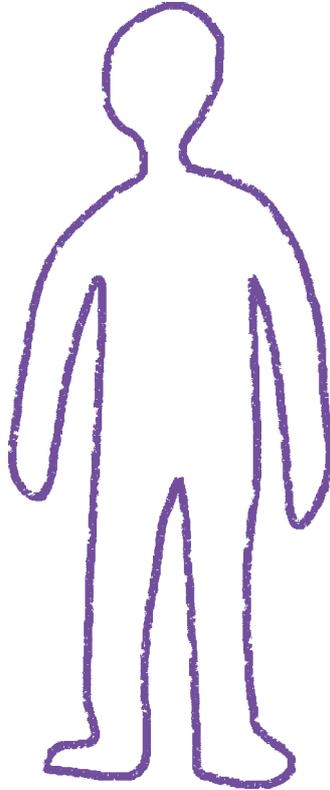


불안으로 가득한 세상을 헤쳐 나가야 하는
청소년을 위한 '나다움' 수업

몸 지도 그리기 / 감정 그래프 그리기 / 내 주변 건강 지도 그리기

●●● 몸 지도 그리기

아무 것도 그려져 있지 않은 흰 종이를 한 장 준비합니다. 그리고 종이에 여러분의 몸을 그려 봅시다. 아주 자세하게 그리지 않아도 괜찮아요. 머리, 팔, 다리, 몸통의 윤곽만 그려 봅시다.



지시문에 해당되는 곳을 그림에 표시해 보세요. 자기 몸에 대해 어떻게 생각하고 있는지 들여다볼 수 있습니다.

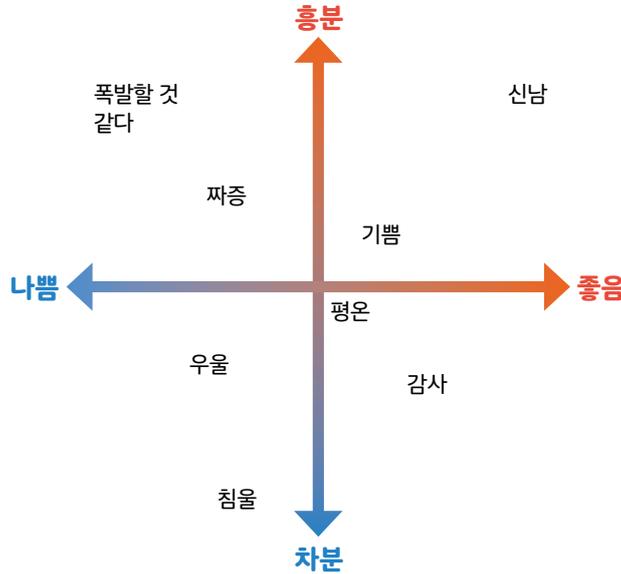
- 내 몸에서 강하다고 생각하는 부분
- 강해지고 싶은 부분
- 좋아하는 부분
- 지금 가장 신경 쓰이는 부분
- 다른 사람과 구별되는 나만의 신체적 특징

몸, 외모를 생각하면 긍정적인 감정보다는 불만이나 우울 같은 부정적 감정을 먼저 느낄 때가 많지요. 왜일까요? 알게 모르게 주변으로부터 부정적인 피드백을 받아 자신을 바라보는 눈이 흐릿하고, 탁해져 있기 때문일 수 있어요.

지금부터는 잘못된 렌즈를 벗고, 맑은 눈으로 자신을 똑바로 바라볼 수 있는 힘을 키웁시다. 그 힘은 내 몸을 지금까지와 다르게 바라보는 데에서부터 자라납니다.

●●● 감정 그래프 그리기

감정 그래프 그리기는 지금 느끼는 감정이 어떤 것인지 잘 모르겠을 때 사용하면 좋은 방법입니다.



- 위와 같은 그래프를 그려 봅시다.
- X축 왼쪽으로 갈수록 나쁜 기분, 오른쪽으로 갈수록 좋은 감정입니다.
- Y축 위쪽으로 갈수록 흥분되고, 아래쪽으로 갈수록 차분한 감정입니다.

내가 어떤 기분인지 살펴보고 싶을 때 X축과 Y축 사이 어딘가에 점을 찍어 보면 이 감정이 대략 어떤 것인지 파악할 수 있습니다. 여러 상황을 상상해 보며 이럴 때 어떤 기분이 들지 그래프에 점을 찍어 보세요.

- 상황 1** 이번 주 안으로 끝내야 할 숙제가 가득한데 파란 하늘, 시원한 바람을 맞으며 잔디 위에 누워 있는 상황
- 상황 2** 집에 가기 직전에 선생님이 숙제를 주어서 갑자기 할 일이 많아졌을 때
- 상황 3** 친한 친구가 만날 때마다 나에게 비슷한 내용의 충고를 반복하고 있는 상황
- 상황 4** 밤거리를 혼자 걷고 있는데 누군가 뒤에서 쫓아오는 것 같은 느낌이 드는 상황
- 상황 5** 친구에게서 “코만 좀 높으면 진짜 괜찮을 거 같은데!”라는 이야기를 들은 순간
- 상황 6** 학교에서 내가 한 일을 자신이 한 것처럼 말하는 친구를 본 순간
- 상황 7** 나를 제외한 다른 친구들이 내가 전혀 모르는 주제의 이야기를 신나게 말하는 상황

●●● 내 주변 건강 지도 그리기

- 빈 종이 가운데에 동그라미를 그리고 여러분의 이름을 씁니다.
- 종이의 왼쪽 위 상단 귀퉁이에 '몸'이라고 쓰고, 오른쪽 상단 귀퉁이에는 '정신과 마음'이라고 적어 봅시다.
- '몸' 글자 아래 몸 건강을 위해 실천하고 있는 것 세 가지를 적어 봅시다.
- 이제 다른 색깔 펜으로 그 아래 앞으로 '몸'을 위해 무엇을 하지 않을 것인지 두 가지 이상 적어 봅시다.
- '정신과 마음' 글자 아래에도 정신과 마음 건강을 위해 실천하고 있는 것 세 가지를 적어 보세요.
- 다른 색깔 펜으로 '정신과 마음'을 위해 하지 않을 것도 두 가지 이상 적습니다.
- 종이 왼쪽 하단 귀퉁이에는 집, 학교, 학원 이외의 가장 자주 가는 곳 세 군데를 적어 보세요.
- 그 아래 다른 색깔 펜으로 앞으로 가 보고 싶은 곳, 경험하고 싶은 것을 두 가지 이상 적습니다.
- 오른쪽 하단 귀퉁이에는 (온라인 채팅, 전화 통화를 포함해) 자주 이야기를 나누는 사람 세 명을 적어 보세요.
- 그 아래 다른 색깔 펜으로 앞으로 만나고 싶은 사람, 친하게 지내고 싶은 사람, 멘토로 삼고 싶은 사람 등을 두 명 이상 적습니다.

몸	정신과 마음
<건강을 위해 실천하고 있는 것> * * *	<건강을 위해 실천하고 있는 것> * * *
<건강을 위해 하지 않을 것> * * *	<건강을 위해 하지 않을 것> * * *
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 이름 </div>	
<자주 가는 곳> * * *	<자주 이야기 나누는 사람> * * *
<앞으로 가 보고 싶은 곳, 경험하고 싶은 것> * * *	<앞으로 만나고 싶은 사람> * * *