

임지형·장강명·정명섭·김민성

사실이야

불안하기

때문이야

독 후 활동지

이름
학교 | 학년
지도교사

특별한서재

‘불안’ 체크인!

● 이 책을 읽는 동안 내가 가장 공감한 감정은 무엇인가요?

불안 분노 슬픔 외로움 안도 용기 기타()

● 요즘 내가 불안을 느끼는 순간 한 가지를 쓰고, 그때 몸과 마음에서 나타나는 신호를 적어 보세요.

불안을 느끼는 순간: _____

신호(예: 가슴 답답, 불면, 손 떨림 등): _____

● 그때 불안을 조금이라도 줄이는 나만의 방법은 무엇인가요?

네 편의 이야기를 떠올려 보며 즐거리와 핵심 내용을 요약해 보세요.

● 「손목 위의 별」

① 금비의 가장 큰 불안은 무엇인가요?

② 금비의 불안의 원인은 무엇인가요?

③ 금비에게 ‘도움이 된 존재(또는 순간)’은 누구(언제)인가요?

● 「졸업식」

① 이 이야기 속에서 '열아홉 살'은 무엇을 선택해야 하는 나이인가요?

② 수지가 이 선택을 하는 나이가 '너무 이르다'고 말한 이유는 무엇인가요?

③ 나라면 몇 살에 중요한 결정을 하고 싶은가요? 그 이유도 적어 보세요.

● 「축하 공연」

① BFAN이 축하 공연으로 간 창문고등학교에 어떤 소동이 일어났나요?

② 임찬규가 범인이 '학교 내부인'일 수 있다고 본 근거는 무엇인가요?

③ 이 이야기에서 '불안'은 어떤 모습으로 나타나나요?

● 「안전지대」

① 지우가 팀원들과 함께하며 느꼈던 불안은 무엇인가요?

② 지우가 불안 속에서도 "이번에는 도망치지 않고" 몸을 움직였던 순간은 언제인가요? 그때 지우에게 도움이 된 말은 무엇이었나요?

『사실은 불안하기 때문이야』는 불안한 마음을 완전히 해결하는 방법이 있다고 말하기보다 누군가의 말 한마디나 곁에 있어 주는 행동이 불안을 견딜 수 있도록 도와준다는 사실을 보여 줍니다. 더불어 소설 속 인물들도 불안할 때 누군가에게 기대거나, 반대로 누군가를 붙잡아 주기도 하지요.

나의 경우는 어떠한가요? 내가 마음이 힘들 때, 또는 불안할 때 힘이 되는 것은 누군가의 '조언'인가요? 아니면 누군가가 옆에 '함께 있어 주는 것'인가요? 그 이유도 함께 적어 보세요.

네 편의 이야기 속 가장 나와 비슷한 경험을 가진 등장인물 한 명을 떠올려 보세요. 그리고 그 인물이 가장 듣고 싶어 할 말이 무엇일지 적어 보고, 나의 경험을 이야기해 보며 위로 또는 조언을 담은 편지를 적어 보세요.

내가 고른 인물: _____

그 인물이 가장 듣고 싶어 할 말(한 문장): _____

편지 써 보기

‘불안 사용 설명서’ 만들기

불안을 다루는 나만의 방법을 만들어 보세요. 다음 문장을 완성해 나만의 ‘불안 사용 설명서’를 만들어 보세요.

_____의 불안 사용 설명서

- 내가 불안을 느낄 때 자주 나타나는 신호는 _____이다.

- 그럴 때 나는 먼저 _____을(를) 해 보겠다.

- 도움이 필요할 때 내가 부탁하고 싶은 말은 “_____”이다.

- 앞으로 불안한 친구를 보면 나는 _____처럼 _____하여 도와주고 싶다.

마지막으로, 책을 읽으며 가장 마음에 남은 책 속 문장을 적어 보고, 왜 그 문장이 내 마음속에 남았는지 적어 보세요.

마음에 남는 문장

이유
