

『반짝이는 안녕』과 함께 마음을 읽는 시간

책 소개 (출판사 제공)



『체리새우』 『고백해도 되는 타이밍』에 이은 황영미 ‘성장통 3부작’의 완결 열여섯 정유의 가슴 시리도록 쓸쓸하고 눈부시도록 찬란한 성장담

영원히 남는 어떤 시절의 작가, 아이들의 들리고 싶지 않은 마음까지도 어루만지며 50만 독자를 사로잡은 황영미 작가가 돌아왔다. 황영미 작가만이 쓸 수 있는, 아이들의 언어로 쌓아 올린 쓸쓸한 이별 이야기로.

그리하여 이렇게 소개할 수 있어 기쁘다. 황영미 작가가 이번에 내놓는 작품은, 『체리새우: 비밀글입니다』 『고백해도 되는 타이밍』에 이어 ‘성장통 3부작’에 고요한 마침표를 찍는 이야기라고.

『체리새우』에서 다현이도, 『고백해도 되는 타이밍』에서 지민이도 다른 아이들의 시선에 흔들리고 관계를 어려워했지만, 곧 새로운 친구를 사귀고 누군가를 좋아하며 스스로를 긍정하게 된다. 하지만 『반짝이는 안녕』의 정유는 조금 다르다. 주변 사람들은 자꾸 곁을 떠나기만 하고, 그때마다 마음이 아프다. 왜 이별에 대한 면역은 생기지 않는 걸까. 『반짝이는 안녕』은 주변 사람들을 사랑하기는 쉬운데 이별에는 서툴 수밖에 없는 나이, 많은 것에 아직 무너지지 않은 나이, 열여섯 살 정유의 가슴 시리도록 쓸쓸하고 눈부시도록 찬란한 성장담이다.

[학습 목표]

- [자기] 인물의 감정 변화를 따라가며 자신의 감정을 인식하고, 상실과 변화 속에서도 자신을 다독이며 회복탄력성을 기르는 태도를 가진다.
- [대인관계] 인물 간 오해와 갈등이 생기고 풀리는 과정을 여러 관점에서 분석하고, 공감적 소통으로 건강한 관계를 맺는 방법을 익힌다.
- [공동체] 어려움에 처한 친구를 살피고 함께하는 인물의 모습을 통해 공동체 구성원으로서 공동체 가치를 지키려는 자세를 갖는다. 인간관계 문제를 해결하기 위해 고민하고 성장해 나가는 인물의 모습을 통해 자신이 선택한 행동의 결과에 책임 있는 태도를 가진다.
- [마음건강] 이별을 마주하는 인물의 태도 변화를 통해 마음건강 관리 방법을 알고, 위기 상황에서 활용할 수 있는 대처 방법과 도움 자원을 탐색한다.

[차시별 활동 계획]

차시	단계	활동 내용	사회정서 교육 영역	사회정서 기술
1	읽기 전	[활동 1] ‘안녕’이라는 단어와 관련하여 떠오르는 생각 적기 [활동 2] 내 삶 속 ‘안녕’의 순간 떠올리고, 관련 사건 및 감정 인식하기 [활동 3] 책 표지, 제목, 차례 등을 살펴보고 책 내용 예측하기	자기	감정 인식하기
2	읽는 중① : 1~6장 (7~80쪽)	[활동 1] 인물 관계도 그리기 [활동 2] 감정 그래프 그리기 [활동 3] 나만의 감정 사전 만들기 [활동 4] ‘정유’가 되어 꺼내지 못한 마음 표현해 보기 및 내 마음 들여다보기 [활동 5] 나만의 감정 조절 상자 채우기	자기	감정 인식하기 감정 조절하기
3	읽는 중② : 7~12장 (81~151쪽)	[활동 6] ‘정유’와 ‘헤빈이’의 갈등 및 감정 분석하기 [활동 7] ‘정유’ 또는 ‘헤빈이’가 되어 일기 쓰기 [활동 8] 공감적 대화로 갈등 해결하기	대인관계	타인의 관점 이해하기 갈등 해결하기
4	읽는 중③ : 13~17장 (152~209쪽)	[활동 9] 협력을 통해 마음건강 어려움에 대처하는 장면 분석하기 [활동 10] 도움 자원 비교 분석하기 [활동 11] 이별 선물 고르기 [활동 12] ‘정유’에게 편지 쓰기	공동체 마음건강	협력하기 마음건강 어려움에 대처하기
5	읽은 후	[활동 1] 회복탄력성 이해하기 [활동 2] ‘정유’의 태도 변화 추적하기 [활동 3] ‘정유’의 회복탄력성 분석하기 [활동 4] 나의 회복탄력성 자가 진단 [활동 5] 나의 회복탄력성 자원 지도 [활동 6] 나의 회복탄력성 강화 선언	자기	회복탄력성 높이기
6	심화 활동	영화 <인사이드 아웃2> 함께 감상하기		

[활동지 제작 의도]

『반짝이는 안녕』은 중학교 3학년 정유가 엄마를 떠나보내고, 어릴 적부터 단짝이었던 친구들이 유학·이사·진학으로 하나둘 곁을 떠나는 한 해를 보내며 '이별을 받아들이는 법'을 스스로 찾아가는 성장소설이다. 인물들이 자신의 감정을 마주하고(자기), 서로 소통하면서 오해와 갈등을 풀어 건강한 관계를 회복하며(대인관계), 어려움에 처한 친구를 살피기도 하고 더 나은 선택을 위해 고민하고 책임을 지는 모습이 나오기도 하면서(공동체), 상실의 슬픔에 대처하는(마음건강) 과정이 자연스럽게 얹혀 있어, 서울 사회정서교육의 네 영역을 통합적으로 다룰 수 있는 작품이다.

본 활동지는 사회정서교육과 연계하여 이 책을 활용한 독서 수업을 진행할 수 있도록 활동이 구상되었으며, 읽기 과정(읽기 전·읽는 중·읽은 후)에 따라 설계되어 있다. 또한 심화 활동으로서 다른 매체와 비교 감상하는 활동이 제시되어 있다.

1차시 - 읽기 전 활동

자기 - 감정 인식하기

- [9사회정서01-01] 다양한 감정의 종류와 원인을 이해하고, 상황에 맞게 감정을 표현하며, 그 과정에서 자신의 감정에 주체적인 태도를 지닌다.

1. ‘안녕’이라는 단어와 관련하여 떠오르는 생각을 적어 봅시다.

「명사」 아무 탈 없이 편안함.

「감탄사」 편한 사이에서, 서로 만나거나 헤어질 때 정답게 하는 인사말.

- 여러분은 현재 아무 탈 없이 편안한가요? 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요?

⇒

- 우리는 만나거나 헤어질 때 모두 ‘안녕’이라는 인사말을 사용합니다. 최근에 누군가에게 건넸던 혹은 누군가로부터 들었던 ‘안녕’을 떠올려 보세요. 그 ‘안녕’은 만남의 인사였나요, 헤어짐의 인사였나요? 그때 여러분의 마음은 어땠나요?

⇒

2. 지금까지 살아오면서 겪은 크고 작은 만남과 헤어짐(예: 전학, 이사, 졸업, 반려동물과의 이별, 좋아하던 물건이 사라짐, 친구와의 헤어짐 등)의 사건을 떠올려 적어 보세요. 그리고 그때 느낀 감정을 간단히 단어로 적어 봅시다.

사건	그때 느낀 감정

3. 책 표지, 책 제목, 차례의 소제목 등을 살펴보고 책의 내용을 예측해 봅시다.

책 표지/책 제목/차례에서 발견한 것	발견을 토대로 예측한 내용

2차시 - 읽는 중 활동①: 1~6장 (7~80쪽)

자기 - 감정 인식하기

- [9사회정서01-01] 다양한 감정의 종류와 원인을 이해하고, 상황에 맞게 감정을 표현하며, 그 과정에서 자신의 감정에 주체적인 태도를 지닌다.

자기 - 감정 조절하기

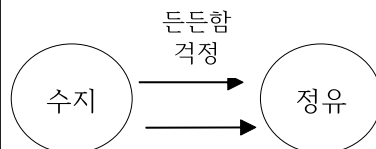
- [9사회정서01-02] 감정 조절의 효과와 방법을 알고, 상황에 맞게 감정 조절 전략을 탐색하여 실천한다.

1. <보기>를 참고하여 ‘정유’를 중심으로 인물 관계도를 그려 봅시다. (화살표를 활용하여 등장인물 간의 관계나 감정을 표시할 것, 인물의 특성을 간단히 메모할 것)

<보기>

- * 등장인물 - 정유, 수지, 헤빈, 승아, 은비, 보나, 지후, 아빠, 엄마
- * 관계나 감정을 나타내는 말 - (예시) 갈등, 애정, 신뢰, 실망, 설렘, 그리움 등

정유의 단짝. 늘 곁에서 힘이 되는 친구로 든든하면서도, 순진한 면이 있어서 경쟁이 치열하다는 자사고에 가서 버틸 수 있을지 걱정이 되는 존재.



2. 이야기 속 사건들을 따라가며 ‘정유’의 마음이 어떻게 오르내리는지 그래프로 그려 봅시다.
아래 빈칸 ①~⑤에 핵심 사건을 시간 순서대로 적은 뒤, 그 위에 해당 사건과 관련된 ‘정유’의 감정을 드러내는 점을 찍고 선으로 이어 곡선을 완성합니다. 그리고 각 사건에서 ‘정유’가 느꼈을 감정을 간단히 적어 봅시다.

긍정적 +5 감정	
부정적 감정 -5	

① _____ → ② _____ → ③ _____ → ④ _____ → ⑤ _____

3. 가장 인상 깊었던 장면을 골라, 그 순간 ‘정유’가 느꼈을 감정에 이름을 붙이고 사전처럼 정의해 봅시다. 그리고 나는 언제 그런 감정을 느껴 보았는지 생각해 봅시다.

인상 깊은 장면	
감정의 이름	
뜻풀이	이 감정은 _____ _____ (할) 때 드는 마음이다.
내 삶에 적용	나도 _____ _____ (할) 때 _____ (한) 적 이 있다.

4. ‘정유’에게는 차마 입 밖으로 꺼내지 못한 마음이 있습니다. 아래 제시된 상황에서 ‘정유’가 되어 그 마음을 표현해 봅시다. 그리고 이와 유사한 여러분의 경험을 떠올려 봅시다.

[상황1] (11~13쪽)

“야, 배정유! 너 모솔이지?”

애가 지금 뭐라는 거지? 내가 모솔이라고? 나는 무슨 말을 해야 할지 몰라서 보나 얼굴만 쳐다보았다.

“왜 대답을 못 해? 모솔이 무슨 뜻인지 몰라?”

“내가 모솔이라고?”

말을 뱉고 나니 내가 바보 같았다. 그렇다고 ‘응, 나 모솔이야. 어떻게 알았어?’ 이렇게 대답할 수는 없었다. 자존심 상해서.

“대답 못 하는 거 보니 맞네.”

“모솔이면 어쩔 건데?”

“어쩌긴 뭘 어째? 딱 봐도 모솔 같아서 물어본 거야.”

딱 봐도 모솔 같다고? 왜? 어딜 봐서? 속이 부글부글 끓었다. 그러는 보나 너는 연애해 봤어? 연애해 본 게 무슨 대단한 일이라고 암전히 밥 먹고 있는 나한테 와서 시비 거는 거야? 이렇게 다다다다 따지고 싶었지만 아무 말도 못 했다. 박보나 앞에만 가면 내가 쭈그리가 된다.

(중략)

“야, 정유 너 인프피지?”

보나가 물었다. 내가 인프피든 아니든 너한테 왜 말해야 하는데? 나는 이 말도 꿀꺽 삼켰다. 내가 뭐라고 대꾸하기도 전에 보나가 또 말했다.

“맞지? 애들은 엄청 예쁘지 않으면 연애하기 힘들어. 혼자 진지 빨고 별것도 아닌 말에 상처받았다고 하는데 그걸 누가 참아 주겠냐?”

여기까지 말하더니 보나가 킁킁 웃었다.

(중략)

은비까지 킁킁 웃으며 물었다. 이것들이 지금 사람 앞에 놓고 뭐 하는 거지? 화가 끓어서 밥맛이 뚝 떨어졌다. 아니, 화가 나기보다는 비참했다. 속에서 천불이 나도 싸워 보지도 못하는 내 인생이 불쌍해서. 박보나한테 배신당한 기분이었다.

<도움말>

- ✓ 정유는 ‘화’가 나면서도 동시에 ‘비참하다’고 느꼈습니다. 분노와 비참함, 이 두 감정의 차이는 무엇일까요?
- ✓ 다른 사람이 내 모습을 자기 마음대로 정의 내리고 무례하게 평가할 때, 어떻게 대처하는 것이 좋을까요?
- ✓ 감정에 휘둘리기보다 감정을 조절하여, 나를 지키는 단호하고 명확한 표현을 해 볼까요?

- ▶ 이제 ‘정유’가 되어 속마음을 자유롭게 표현해 봅시다.

⇒

[상황2] (41쪽)

엄마가 세상을 떠나던 날에도 나는 엄마 곁에 있었다. 엄마의 몸은 발끝부터 서서히 차가워졌다. 허가 굳어 말을 할 수 없게 된 엄마가 나를 바라보았다. 눈물이 가득 고인 눈, 나를 향해 많은 말을 하고 있는 엄마의 눈을 마주 보았다. 엄마, 나 괜찮아, 이렇게 말했어야 했나? 그 순간 나는 어떻게 해야 할지 몰라 같이 울었다. 내 기도 덕분인지 엄마는 의사가 예상했던 것보다 일찍 돌아가셨다. 염을 하고, 관이 묻히는 과정까지 나는 꼬박 지켜보았다.

<도움말>

- ✓ 너무 크고 무거운 감정 앞에서 말문이 막히거나 몸이 굳어 버리는 느낌이 드는 것은 자연스러운 반응입니다. 그 순간 아무것도 하지 못했다고 해서 마음을 전하지 못한 것은 아닙니다. 정유는 사실 그 자리에서 어떤 방식으로 마음을 표현하고 있었나요?
- ✓ 하지 못한 말을 나중에라도 꺼내 보는 것이 마음에 어떤 도움이 될까요?

▶ 이제 ‘정유’가 되어 속마음을 자유롭게 표현해 봅시다.

⇒

▶ ‘정유’는 위의 두 장면에서 모두 하고 싶은 말을 꺼내지 못했습니다. 첫 번째 상황에서는 할 말이 있는데 입 밖으로 나오지 않았고, 두 번째 상황에서는 무슨 말을 해야 할지조차 몰랐습니다. 나에게도 비슷한 순간이 있었나요? 누군가에게, 혹은 어떤 상황에 하지 못했던 말이 있다면 지금 이 자리에서 꺼내 봅시다.

그 상황은?	
그때 정말 하고 싶었던 말은?	
이 말을 꺼낸 지금, 내 마음에서 달라진 것이 있다면?	

- ▶ 나도 겉으로 드러낸 감정과 속에서 실제로 느낀 감정이 달랐던 순간이 있었나요? 아래의 칸에 차례로 채워 봅시다.

겉으로 드러낸 감정 (다른 사람 눈에 보인 나의 반응)
그 아래 있던 감정 (조금 더 들여다보면 보이는 감정)
가장 깊은 곳의 마음 (그 순간 내가 진짜로 원했던 것)

- ▶ 내가 어떤 감정을 느낀 그 자리에서 바로 말하는 것 외에, 내 감정과 입장을 표현하는 다른 방법에는 어떤 것이 있을까요? 친구들과 함께 이야기해 봅시다.

5. '정유'에게는 힘들 때 기댈 수 있는 '수지'가 있었고, 외할머니가 있었습니다. 나에게는 어떤 것들이 있나요? 사람이 아니어도 좋습니다. 지금까지 내가 힘들 때 실제로 도움이 된 것들을 모아 '나만의 감정 조절 상자'를 채워 봅시다.

내가 쓰는 방법	이 방법이 도움이 되는 감정	이 방법을 쓰고 나면
예) 좋아하는 노래 듣기	지치고 외로울 때	위로받는 느낌이 들어 마음이 편안해진다.

3차시 - 읽는 중 활동②: 7~12장 (81~151쪽)

대인관계 - 타인의 관점 이해하기

- [9사회정서02-01] 타인의 감정과 처지를 이해하고 공감의 중요성을 인식하며, 공감하는 언어와 행동을 성찰하고 실천한다.

대인관계 - 갈등 해결하기

- [9사회정서02-05] 다양한 갈등 상황을 인식하고 공감적 대화를 통해 갈등을 중재하며, 갈등 상황의 해결 방안을 찾고 실천한다.

6. ‘정유’와 ‘혜빈이’ 사이에 벌어진 갈등을 떠올려 보고, 각 인물이 겉으로 보인 마음과 그 안에 숨겨진 진짜 마음을 구분해 적어 봅시다.

인물	갈등이 된 사건	겉으로 드러난 마음	숨겨진 진짜 마음
정유			
혜빈			

7. ‘정유’ 또는 ‘혜빈이’가 되어 자신의 감정과 처지를 들여다보는 일기를 써 봅시다.

▶ 내가 고른 인물: 정유 / 혜빈

8. ‘혜빈이’는 ‘정유’의 전화를 받지 않고 카톡에 답장도 하지 않았다. 만약 두 사람이 만나서 서로의 마음을 솔직하고 차분하게 표현했다면 어떤 대화가 오갔을까요? 공감하는 언어와 행동이 드러나도록 대화문을 써 봅시다.

인물A ():	_____
인물B ():	_____
인물A ():	_____
인물B ():	_____

4차시 - 읽는 중 활동③: 13~17장 (152~209쪽)

공동체 - 협력하기 • [9사회정서03-02] 협력의 의미와 중요성을 이해하고, 공동의 목표 달성을 위해 자신의 역할을 책임감 있게 수행하며, 협력의 과정을 평가하고 개선 방향을 모색한다. 마음건강 - 마음건강 어려움에 대처하기 • [9사회정서04-02] 마음건강 관리 방법을 알고, 위기 상황에서 활용할 수 있는 대처 방법과 도움 자원을 탐색한다.

9. 작품 속 친구들이 서로의 어려움을 알아차리고 곁을 지켜 주는 장면을 떠올려 봅시다. 그 장면에서 친구들은 구체적으로 어떤 말과 행동으로 서로를 도왔는지 써 봅시다.

어떤 상황이었나요?	누가 누구를 도왔나요?	어떤 말과 행동으로 도왔나요?

10. 작품 속 등장인물들이 힘들 때 기댈 수 있었던 도움 자원을 떠올려 보고, 내가 기댈 수 있는 도움 자원은 무엇인지 비교해 적어 봅시다.

분류	등장인물의 도움 자원	나의 도움 자원
가족		
친구		
학교(선생님)		
그 밖의 기관		

<마음건강에 도움이 필요할 때>

- ✓ 학교 안: 위(Wee) 클래스
- ✓ 학교 밖: 위(Wee) 센터, 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 정신건강의학과 병·의원
- ✓ 전화 또는 문자 상담: 청소년 상담 전화 1388, 청소년 모바일 상담 '다들어줄게'(앱, 카카오톡, 문자 1661-5004)

▶ 도움 자원 탐색 결과를 정리하며, 나의 마음건강을 위한 다짐을 해 봅시다.

앞으로 나는 _____ 상황에서

_____ 자원을 활용할 것이다!

11. '정유'는 멀리 기숙사로 떠나는 '수지'에게 키 링과 영어 원서를 선물로 주었습니다. 만약 내가 멀리 떠나는 소중한 친구에게 선물을 준다면 무엇을, 왜 고를지 써 봅시다.

내가 고른 선물	
위 선물을 고른 이유	

12. '정유'에게 전하고 싶은 응원의 말, 위로의 말, 물어보고 싶은 질문 등을 담아 편지를 써 봅시다.

정유에게

년 월 일

5차시 - 읽은 후 활동

자기 - 회복탄력성 높이기

- [9사회정서01-05] 회복탄력성의 의미와 강화 방법을 이해하고, 회복탄력성 강화를 위해 노력하는 태도를 함양한다.

1. ‘회복탄력성’의 개념과 구성 요소에 대해 설명한 글을 읽으며 ‘회복탄력성’이란 무엇인지 이해해 봅시다.

☺**회복탄력성(Resilience)이란?**

회복탄력성은 다시 튀어 오르거나 원래 상태로 되돌아온다는 뜻인데, 심리학에서는 주로 ‘정신적 저항력’을 의미하는 말로 쓰인다. 학자들은 회복탄력성을 주로 스트레스나 역경에 대한 정신적인 면역성, 내·외적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 능력, 혹은 역경을 성숙한 경험으로 바꾸는 능력 등으로 정의한다. 좀 더 포괄적으로 회복탄력성은 대체로 ‘곤란에 직면했을 때 이를 극복하고 환경에 적응하여 정신적으로 성장하는 능력’이라 할 수 있다.

☺**회복탄력성의 세 가지 구성 요소**

① **자기 조절 능력** = 감정 조절력 + 충동 통제력 + 원인 분석력
 : 스스로의 감정을 인식하고 그것을 조절하여, 기분에 휩쓸리는 충동적 반응을 억제하고 자신이 처한 상황을 객관적이고 정확하게 파악해서 대처 방안을 찾아내는 능력

② **대인 관계 능력** = 소통 능력 + 공감 능력 + 자아 확장력
 : 다른 사람과 소통하고 공감하며, 힘들 때 도움을 요청하고 주변 사람과 연결되는 능력

③ **긍정성** = 자아 낙관성 + 생활 만족도 + 감사하기
 : 자기 스스로의 장점과 강점을 낙관적으로 바라보는 태도, 행복의 기본 척도라 할 수 있는 삶에 대한 만족도, 삶과 주변 사람에 대해 감사하는 태도

→ 긍정성을 강화하면 자기 조절 능력과 대인 관계 능력을 동시에 높일 수 있다.
 → 긍정성을 습관화하여 뇌를 긍정적인 뇌로 바꿔 나가면 누구나 회복탄력성을 높일 수 있다.

※ 김주환, 『회복탄력성 - 시련을 행운으로 바꾸는 마음 근력의 힘』(위즈덤하우스)을 바탕으로 재구성

2. ‘정유’는 이야기 내내 크고 작은 이별을 마주합니다. 이별의 순간, ‘정유’는 어떤 모습이었나요? 그리고 처음의 ‘정유’와 마지막의 ‘정유’는 어떻게 다른가요? 아래 질문에 답해 봅시다.

▶ 이야기의 흐름을 따라가며 ‘정유’가 흔들린 순간과 그때마다 ‘정유’를 지탱해 준 것을 찾아표를 채워 봅시다.

이별 / 상실의 순간	그때 정유의 감정·태도	정유를 지탱해 준 것
엄마와의 사별		
승아의 유학		

헤빈이와의 갈등		
수지의 자사고 진학		

- ▶ 처음의 '정유'와 마지막의 '정유'를 비교해 봅시다. 이별을 대하는 태도에서 가장 크게 달라진 점은 무엇인가요?

처음의 정유	마음이 뺨 뚫린 것처럼 허전했다. 이번 겨울이 지난 뒤의 생활을 상상할 수가 없다. 승아는 왔다가 금방 돌아갈 거고, 겨울이 끝나면 수지마저 떠날 텐데, 그 후에 나는 어떻게 살지? 수지가 떠나면 나는 틀림없이 허물어질 것이다. 다들 사랑하는 사람을 어떻게 담담히 놓아주는 걸까. 엄마까지 떠나 보냈지만, 내게는 이별에 대한 면역이 없다.	
마지막의 정유	수지가 떠난 뒤 어떻게 견딜지, 마음의 준비가 필요해서 여러 번 상상했다. 일단 우울한 마음을 털어 버리기 위해 한 시간 이상 걸어 다닌다. 그러고서 아주 맛있는 저녁을 먹고 수지한테 메시지를 보낼 작정이었다. 내용도 미리 생각해 두었다. 그런 다음, 꺾꺾 눌러 놓았던 눈물을 내보내리라. 조금 뒤에는 고등학교 공부 계획을 짤 생각이었다. 그런데 간밤에 예상했던 것과 마음 상태가 너무 달랐다. 왜 이렇게 덤덤하지? 수지가 떠난 밤. 혼자 집에 있는데? ... 수지야, 어디서 읽었는데 Good bye는 'God be with you'라는 말에서 온 거래. 너는 똑똑하니까 나보다 훨씬 잘 알겠지. 신이 함께하기를 비는 마음이 어떤 건지. 내 친구 수지야, 내 마음이 그래.	

- ▶ '정유'가 이별을 '반짝이는 안녕'으로 받아들일 수 있게 된 가장 결정적인 계기는 무엇인가요?

3. 회복탄력성의 세 가지 구성 요소를 기준으로, '정유'의 회복탄력성을 분석해 봅시다.

자기 조절 능력	대인 관계 능력	긍정성

- ▶ 세 요소 중 '정유'에게 가장 부족했던 것은 무엇이고, 소설의 끝에서 어떻게 채워졌나요?

4. 아래 항목을 읽고 해당하는 정도를 솔직하게 표시해, 나의 회복탄력성을 진단해 봅시다.
 (* 아래 체크리스트는 김주환, 『회복탄력성』(위즈덤하우스)에 수록되어 있는 공식 진단 도구인 KRQ-53
 검사를 수업용으로 간략화한 것입니다.)

진단 항목	자주 그렇다	가끔 그렇다	거의 아니다
① 자기 조절 능력			
힘든 감정이 들 때, 그 감정에 이름을 붙일 수 있다.	☐	☐	☐
화가 나거나 슬플 때 충동적으로 행동하지 않으려고 노력한다.	☐	☐	☐
어떤 일이 잘 안될 때 그 이유를 차분히 생각해 본다.	☐	☐	☐
② 대인 관계 능력			
힘들 때 나를 이해해 줄 것 같은 사람이 떠오른다.	☐	☐	☐
도움이 필요할 때 주변에 부탁할 수 있다.	☐	☐	☐
갈등이 생겼을 때 대화로 풀려고 한다.	☐	☐	☐
③ 긍정성			
힘든 일을 겪고 나서 배운 점이나 의미를 찾아본 적이 있다.	☐	☐	☐
지금 상황이 나빠도 결국 나아질 것이라고 믿는 편이다.	☐	☐	☐
오늘 하루 동안 작지만 감사한 일을 하나 이상 찾을 수 있다.	☐	☐	☐

- ▶ 진단 결과를 보며 깨달은 점을 적어 봅시다. (자신의 강점, 앞으로 더 키우고 싶은 요소 등)

5. 정유에게는 힘들 때마다 곁을 지켜 준 친구, 외할머니, 이모가 있었습니다. 나에게도 힘든 순간 나를 지탱해 주는 것이 있나요? 아래 칸을 채우며 ‘나만의 회복탄력성 자원 지도’를 완성해 봅시다.

힘이 되는 사람 :	나를 행복하게 하는 것(활동, 물건 등) :
나	
나의 강점 :	
마음이 쉬는 공간 :	나에게 힘이 되는 말/기억 :

6. 앞으로 실천할 회복탄력성 강화 계획을 세워 봅시다.

강화할 요소	구체적인 실천 방법
자기 조절 능력	
대인 관계 능력	
긍정성	

<나의 회복탄력성 강화 선언> “ _____ ”
--

6차시 - 심화 활동: 영화 <인사이드 아웃2> 함께 보기



영화 <인사이드 아웃2> 포스터

출처: 네이버 영화

영화 <인사이드 아웃2> 소개

디즈니·픽사의 대표작 <인사이드 아웃> 새로운 감정과 함께 돌아오다! 13살이 된 라일리의 행복을 위해 매일 바쁘게 머릿속 감정 컨트롤 본부를 운영하는 ‘기쁨’, ‘슬픔’, ‘버럭’, ‘까칠’, ‘소심’. 그러던 어느 날, 낯선 감정인 ‘불안’, ‘당황’, ‘따분’, ‘부럽’이가 본부에 등장하고, 언제나 최악의 상황을 대비하며 제멋대로인 ‘불안’이와 기존 감정들은 계속 충돌한다. 결국 새로운 감정들에 의해 본부에서 쫓겨나게 된 기존 감정들은 다시 본부로 돌아가기 위해 위험천만한 모험을 시작하는데… 2024년, 전 세계를 공감으로 물들인 유쾌한 상상이 다시 시작된다!

출처: 네이버 영화

1. 소설 『반짝이는 안녕』의 ‘정유’와 영화 <인사이드 아웃2>의 ‘라일리’를 비교해 봅시다.

비교 항목	정유	라일리
나이, 처한 상황		
잃거나 이별하게 된 것		
처음 보인 반응		
가장 두려웠던 것		
곁에서 힘이 된 존재		

2. 영화 <인사이드 아웃2>에서 ‘불안(Anxiety)’이는 ‘라일리’의 자아를 지키려다 오히려 무너뜨립니다. ‘정유’에게도 비슷한 불안이 있었을까요? 두 인물의 불안이 어떤 역할을 하고, 불안이 지나쳤을 때 어떤 결과를 낳았는지 비교해 봅시다. 그리고 두 작품이 공통적으로 말하고자 하는 바를 생각해 봅시다.

비교 항목	정유	라일리
불안이 가장 강하게 드러나는 상황		
불안이 하는 일		
불안이 지나쳤을 때 나타난 결과		
공통점	▶ 두 이야기에서 모두, 불안을 ‘없애는 것’이 아니라 _____(하)는 것이 중요했다. ▶ 두 인물 모두, 이별(상황의 변화) 이후에 _____을/를 깨닫게 되었다.	

3. 소설 『반짝이는 안녕』과 영화 <인사이드 아웃2>를 감상한 뒤, 이별을 바라보는 나의 시선이 어떻게 달라졌나요? 감상 전과 감상 후, ‘안녕(굿바이)’이라는 말의 의미가 나에게 어떻게 달라졌나요? ‘안녕’이라는 말을 나만의 언어로 새롭게 정의해 봅시다.

소설/영화를 감상하기 전 생각한 ‘안녕’	소설/영화를 감상한 후 다시 정의하는 ‘안녕’