

한 학기 한 권 읽기 독서활동지

작성 권유정(서울 자운고등학교 사서교사)



마름모 청소년 문학

사랑은 체중계를 타고

조영주 장편소설

#다이어트 #연애 #사랑 #우정 #자존감 #성장 #외모 #비교 #불안

독서활동지 다운로드 blog.naver.com/marmmopress/224331862636

책소개

“나는 몇 킬로그램부터 사랑받을 수 있을까?”

《다이어트 학교》를 읽은 독자라면 이 소설을 피할 수 없다!

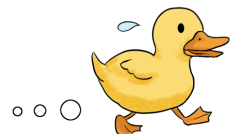
지금, 체중계 위에 선 모든 이를 위한 리얼 ‘웃픈’ 다이어트 서사

《1이제 중학교 1학년이 된 주아는 단짝이자 첫사랑 준서에게 고백한다. 돌아온 대답은 뜻밖에도 잔인하다. “넌 뽀지 않은 복권이잖아. 살을 빼면 정말 예뻐 거 같긴 한데...”》 그날 이후 주아의 세계는 단 하나의 기준으로 재편된다. 체중계 위 숫자. 몸무게가 곧 가능성이고, 사랑의 자격이며, 존재의 가치가 된다. 다이어트, 실패, 폭식, 자기혐오의 무한 루프 속에서, 살을 빼게 해 준다는 다이어트 동아리 ‘스완’에 가입한다. 그런데 주아의 다이어트 선배는 준서의 여자친구가 된 ‘모태 마음’ 초미녀 손여름! 주아는 과연 다이어트에 성공해 첫사랑 준서를 되찾을 수 있을까? 《사랑을 체중계를 타고》는 톡톡 튀는 캐릭터들의 경쾌한 서사를 통해 진짜 ‘나’는 누구이며, 진정한 ‘사랑’의 조건이 무엇인지 되묻는다. 우리는 정말 ‘좋아서’ 누군가를 선택하는가, 아니면 ‘괜찮아 보이기 위해’ 선택하는가?



독서 계획

진행 차시	활동 내용	
1	책 표지로 먼저 만나는 이야기	독서 전
2	가치 수직선으로 표현하고 생각 나누기	독서 전, 후
3	감정 체중계로 살펴보는 인물과 사건	독서 중
4	주아, 준서, 그리고 여름이의 성장 지도	독서 중
5	외모, 그리고 우리 사회 (1)	독서 후
6	외모, 그리고 우리 사회 (2)	독서 후
7	나에게 건네는 따뜻한 마음, 자아존중감	독서 후
8	'아름다움' 사전 만들기	독서 후
9	진짜 나를 보여주는 콜라주	독서 후



1차시: 표지로 먼저 만나는 이야기



《사랑은 체중계를 타고》 표지를 보며 우리는 어떤 친구들을 만나게 될지, 어떤 이야기를 마주하게 될지 생각해봅시다.



1. 책 표지의 인물 파악하기

① 표지 속 인물 중 가장 궁금한 인물은 누구이며, 그 이유는 무엇인가?

② 세 인물들은 서로 어떤 관계일까요?

③ 표지 속 오리와 백조는 무엇을 의미한다고 생각하나요?

2. 책 표지와 제목, 이 독서활동지 1페이지의 책소개를 바탕으로 이야기의 내용을 자유롭게 예측해봅시다.

① 제목 속 '체중계'는 무엇을 의미하거나 상징한다고 생각하나요?

② 여러분은 "살을 빼면 예뻐질 것 같다"는 말을 들은 주아가 어떤 기분이었을 것이라고 생각하나요?

③ 여러분이 생각하는 진정한 '예쁨', '아름다움'이란 무엇인가요?

④ 사람의 가치는 외모, 능력, 성격 중 무엇으로 결정된다고 생각하나요? 그 이유는 무엇인가요?

2차시: 가치 수직선으로 표현하고 생각 나누기



1. 가치 수직선으로 생각 표현하기

다음 문장을 읽고 자신의 생각에 가장 가까운 위치에 표시해봅시다. 활동을 마친 후에는 모둠 친구들과 각자의 생각을 나누고, 서로의 의견이 어떤 점에서 같고 다른지 이야기해봅시다.

- ① 외모는 사람의 첫인상에 큰 영향을 준다.

매우 찬성 ————— 찬성 ————— 보통 ————— 반대 ————— 매우 반대

- ② 예쁜 사람이나 잘생긴 사람은 더 유리한 점이 있다.

매우 찬성 ————— 찬성 ————— 보통 ————— 반대 ————— 매우 반대

- ③ 외모도 노력으로 키울 수 있는 능력이다.

매우 찬성 ————— 찬성 ————— 보통 ————— 반대 ————— 매우 반대

- ④ 사람들은 외모보다 성격을 더 중요하게 생각한다.

매우 찬성 ————— 찬성 ————— 보통 ————— 반대 ————— 매우 반대

- ⑤ 자신이 만족하는 외모를 갖는 것은 중요하다.

매우 찬성 ————— 찬성 ————— 보통 ————— 반대 ————— 매우 반대

2. 《사랑은 체중계를 타고》와 함께 생각하기

가치 수직선 활동을 통해 외모에 대한 자신의 생각을 돌아보고 친구들의 다양한 의견도 들어보았습니다. 다음 질문에 답하며 활동을 통해 느낀 점과 새롭게 생각하게 된 점을 정리해봅시다.

① 위의 다섯 문장에 관해 친구들과 이야기하며 의견이 가장 많이 같았던 문장은 무엇인가요?

② 친구들의 의견을 들은 후 생각이 달라진 부분이 있나요?

③ 독서 전과 비교했을 때, 어떤 문장에 대해 생각이 가장 많이 달라졌나요? 한 문장을 뽑아보고 그 이유를 써봅시다.

3차시: 감정 체중계로 살펴보는 인물과 사건



《사랑은 체중계를 타고》는 주아의 고백을 시작으로, 다이어트 동아리 ‘스완’ 활동, 친구들과의 관계 변화 등 다양한 사건을 거치며 전개됩니다. 그러는 사이 인물들은 기쁘고, 속상하고, 불안하고, 설레는 등 여러 감정을 느끼게 됩니다. 이야기 속 주요 인물들에게 일어난 사건 중 가장 마음이 가는 사건을 정리해보고 아래의 예시와 같이 인물의 감정을 체중계 눈금에 비유해 표현해보세요. 감정의 크기가 클수록 더 큰 숫자로 나타내고, 그 이유도 함께 적어봅시다. 사건에 따라 변화하는 인물의 마음을 더 깊이 이해해보세요.

인물	사건	감정 체중계(kg)	그렇게 생각한 이유
(예시) 주아	주아는 준서에게 용기를 내어 고백했지만 거절당함	상처 90kg 속상함 85kg 자신감 -60kg	좋아하는 사람에게 외모에 대한 평가를 받 으며 큰 상처를 받았고, 자신의 모습에 대한 자신감도 많이 잃었을 것이라고 생각한다.
주아			
준서			
여름			
민웅			

4차시: 주아, 준서, 그리고 여름이의 성장 지도



1. 주아, 준서, 여름이의 모습을 이야기의 처음과 끝으로 나누어 살펴보고, 어떤 사건이 인물을 변화시켰는지 정리해봅시다. 인물의 생각과 행동이 어떻게 달라졌는지 살펴보며 성장의 의미를 생각해봅세요.

인물	처음 모습	성장의 계기	달라진 모습
주아			
준서			
여름			

2. 세 인물 중 가장 크게 성장했다고 생각하는 인물을 선택하고, 그 이유를 적어봅시다.

5차시: 외모, 그리고 우리 사회 (1)



1. 외모에 대한 나의 생각 들여다보기

우리는 SNS나 광고, 방송을 통해 수많은 이미지를 접합니다. 이러한 경험은 우리가 생각하는 '예쁨', '멋짐', '아름다움'의 기준에 영향을 주기도 합니다. 여러분은 화장이나 다이어트에 대해 어떤 생각을 가지고 있나요? 또 자신의 외모에 대해서는 어떻게 생각하고 있나요? 아래 질문에 답하며 외모에 대한 나의 생각과 경험을 솔직하게 돌아보는 시간을 가져봅시다. 정답은 없으며, 다른 사람과 비교하지 않고 자신의 생각을 자유롭게 표현하면 됩니다.

① 여러분은 화장을 해본 경험이 있나요?

- ☐ 자주 한다
- ☐ 가끔 한다
- ☐ 해본 적은 있지만 자주 하지는 않는다
- ☐ 해본 적이 없다

② 사람들은 왜 화장을 하거나 외모를 꾸민다고 생각하나요? (여러 개 선택 가능)

- ☐ 예뻐 보이고 싶어서
- ☐ 자신감이 생겨서
- ☐ 친구들이 하기 때문에
- ☐ SNS나 유튜브를 보고 관심이 생겨서
- ☐ 특별한 날이라서
- ☐ 예의라고 생각해서
- ☐ 기타: _____

③ 여러분은 다이어트를 하거나 체중을 줄여야겠다고 생각해본 적이 있나요?

- ☐ 자주 있다
- ☐ 가끔 있다
- ☐ 거의 없다
- ☐ 전혀 없다

④ 사람들이 다이어트를 하려고 하는 이유는 무엇이라고 생각하나요? (여러 개 선택 가능)

- ☐ 건강을 위해서
- ☐ 날씬해지고 싶어서
- ☐ 예뻐 보이거나 멋져 보이고 싶어서
- ☐ 자신감이 생길 것 같아서
- ☐ 다른 사람의 시선이 신경 쓰여서
- ☐ 가족이나 친구의 권유 때문에
- ☐ SNS나 미디어의 영향을 받아서
- ☐ 기타: _____

2. 기사로 살펴보는 우리 사회의 모습

아래 기사는 청소년들의 화장과 외모 꾸미기 문화, 그리고 외모에 대한 사회의 시선을 다루고 있습니다. 기사를 읽으며 청소년들이 외모에 관심을 갖게 되는 이유와 우리 사회가 생각하는 아름다움의 기준에 대해 생각해봅시다.

기성세대가 만든 미의 기준... 청소년 화장 부채질

(김민솔 기자, <아시아타임스>, 2025.04.17)

"나는 셰딩을 안 하면 얼굴이 너무 동그래." 겨우 초등학교생이나 됐을까. 옛된 얼굴을 한 아이가 다이소에서 화장품 진열대 앞에서 친구에게 이렇게 말했다.

기자는 지난 14일 서울 번화가의 한 다이소 매장을 찾았다. (...) 화장품 코너에서 특히 눈에 띄는 것은 옛된 '청소년 소비자'들이었다. 아이들은 어른들이 하듯 손등·팔목 등에 제품을 테스트하고 있었다. 친구들끼리 어울리는 제품이나 색상에 대한 조언을 아끼지 않는 모습도 쉽게 볼 수 있었다.

화장을 시작하는 연령은 점점 낮아지고 있다. 식품의약품안전처(이하 식약처)가 지난해 5월부터 11월까지 초·중·고등학교생 1만 3,952명을 대상으로 화장품 종류·시작 시기 등을 조사한 결과, 초등학교생 중 11%(1,025명)가 색조 화장품을 사용하는 것으로 나타났다. 중·고등학교생의 경우에는 색조 화장품을 사용하는 비중이 26%(1,196명)까지 높아졌다. 색조 화장품을 사용한다고 응답한 청소년 중, 색조 화장을 처음 시작한 시기는 초등학교 5학년~중학교 1학년이 가장 많았다. 초등학교 4학년 때 색조 화장을 시작했다는 초등학교생도 18%(184명)에 달했다. 하지만 이 설문조사는 남·녀 청소년 모두가 참여했으며, 통상적으로 색조 화장은 여성들이 많이 하기 때문에 여성 청소년을 대상으로 한 통계는 2배까지 늘어날 수 있을 것이라는 시각도 있다. (...)

이런 시기부터 색조 화장을 시작하는 것은 청소년들의 자유로 여겨질 수 있다. 하지만 기자가 다이소에서 아이들의 대화를 들었을 때는 '썸썸함'이 컸다. 한창 성장기에 있는 아이들이 자신과 친구의 얼굴을 이모저모 뜯어보고, '단점'을 개선하기 위해 화장품을 찍어 바르고 있었기 때문이다. "너는 코가 낮아서 하이라이터를 쓰는 게 좋아", "이걸(블러셔) 볼에 바르면 얼굴에 입체감이 들어서 훨씬 보기 좋아져"라는 식이다. (...) 기자도 중학생 때부터 가볍게 BB크림을 바르고 틴트를 썼기 때문에 아이들이 화장하는 것 자체를 비판하고 싶지는 않다. 하지만 아이들이 자신의 맨얼굴을 부끄럽게 여기는 문화, '화장을 해야만 한다'고 생각하게 만드는 압박은 타파해야 한다고 본다.

하지만 이러한 '외모 압박'을 해결해줄 대안은 특별히 없다. 심지어 최근에는 유튜브·SNS 등에 대한 접근성이 높아지면서 '보편적인 미'에 대한 기준이 더 강해졌다. '짧은 중간부'(얼굴에서 눈썹~코·입술 사이를 가리키는 말)가 미의 기준으로 떠오르며 '중간부 짧아 보이는 메이크업'이 인기를 얻은 것이 대표적인 예시다. 심지어 '어른'들이 아이들에 대한 외모 압박을 더욱 높이고 있다는 느낌도 든다.

최근 국내외에서 폭발적인 관심을 받은 예술 영화로 <서브스텐스>가 있다. 한때 아름다운 외모로 인기를 끌었던 스타 '엘리자베스(데미 무어)'가 "나이가 너무 많다"는 이유로 해고를 당한 뒤, 의문의 약물을 주사해 탄생한 어리고 아름다운 자신(마가렛 퀴리)과 일주일씩 살아가는 이야기다. (...) 기자는 이 영화를 보고 주변 사람들과 '외모 압박'에 대한 이야기를 몇 차례 나눴는데, 그 과정에서 들은 충격적인 이야기가 있다.

지금 20대 중반인 한 친구가 어른들로부터 "너는 고등학교 때 어리고 참 예뻐했는데"라는 말을 여러 차례 들었다는 것이다. 이 친구는 어렸을 적만큼 예뻐질 수 없다는 사실에 절망해 어느 순간부터 중·고등학교 시절의 자신을 '다른 사람'이라고 생각했다고 한다. 때문에 <서브스텐스>를 보고 굉장히 공감을 했다는 이야기를 풀어냈다.

20대밖에 되지 않은 청년에게 '어렸을 적'과 '외모'를 운운하는 것이 과연 어른의 자제인가 의문이다. 하지만 불편한 현실은 이러한 말로 아이들에게 외모 압박을 심어주는 어른들을 주변에서 쉽게 찾아볼 수 있다는 것이다. 어린아이들에게 마음껏 화장품 쇼핑을 하게 하고 '어떻게 화장을 해야 하는지' 알려주기 전에, 어른들부터 바뀌어야 하지 않을까. "이런 말은 아이들에게 어떤 영향을 줄까". 한 번씩 고민하는 자세가 필요하다.

① 기사에서는 청소년들의 외모에 대한 부담이 커지는 이유를 무엇이라고 설명하고 있나요? 기사와 우리 사회의 모습을 바탕으로, 청소년들이 외모를 중요하게 생각하는 이유를 자신의 생각과 함께 적어봅시다.

② 기사에서는 어른들도 변화해야 한다고 이야기합니다. 기사 속 내용을 바탕으로, 어른들의 말과 행동이 청소년들의 외모에 대한 생각에 어떤 영향을 줄 수 있는지 자신의 생각과 함께 적어봅시다.

③ 기사 속 청소년들의 모습은 주아와 여름이가 자신을 바라보던 모습과 어떤 점이 닮아 있나요?

④ 기사와 《사랑은 체중계를 타고》를 읽고 난 후, 여러분은 사람들이 생각하는 '아름다움의 기준'이 어떻게 만들어진다고 생각하나요? 자신의 생각을 적어봅시다.

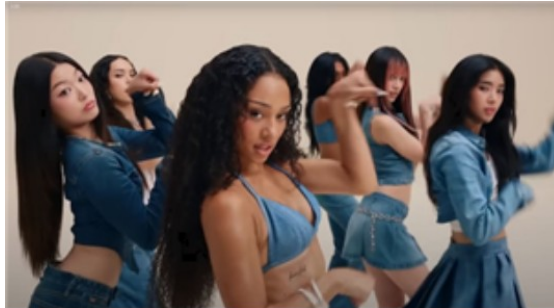
6차시: 외모, 그리고 우리 사회 (2)



1. 변화의 시작, 다양한 아름다움을 담은 광고

앞서 기사와 책을 통해 우리는 많은 사람들이 외모에 대한 부담을 느끼며 살아가고 있다는 사실을 살펴보았습니다. 하지만 최근에는 획일적인 아름다움의 기준에서 벗어나 다양한 모습과 개성을 존중하려는 움직임도 나타나고 있습니다.

아래의 광고와 뉴스 영상을 살펴봄에 기업과 사회가 어떤 변화를 만들어가고 있는지 알아봅시다. 또한 사람마다 서로 다른 모습과 개성을 가지고 있다는 점을 생각하며, 우리가 만들어가야 할 아름다운 사회의 모습에 대해 이야기해봅시다.



● ‘갬’의 광고 영상 : <https://youtu.be/lwzF26o0AuU?si=5d58c8jjS8DQSwsj>

● ‘갬’의 다양성을 강조하는 광고에 대한 뉴스 영상 : <https://www.youtube.com/watch?v=j2G5gLNQA7I>

① 광고에는 어떤 사람들이 등장하나요? 우리가 평소에 보던 광고와 비교했을 때 어떤 점이 다른지 찾아봅시다.

② 이 광고가 많은 사람들에게 주목받은 이유는 무엇일까요?

2. '함께' 만드는 아름다운 사회

《사랑은 체중계를 타고》의 주아와 여름이는 다른 사람의 시선과 외모에 대한 기준 때문에 고민하고 상처를 받았습니다. 또한 신문 기사를 통해 우리 사회의 많은 청소년들이 외모에 대한 부담과 압박을 느끼며 살아가고 있다는 사실도 살펴보았습니다. 반면 최근의 광고들은 외모, 몸무게, 피부색, 국적 등과 상관없이 다양한 사람들이 각자의 모습 그대로 존중받을 수 있다는 메시지를 전하고 있습니다. 그렇다면 우리는 어떤 사회를 만들어가야 할까요? 아래 활동을 통해 다양한 모습의 사람들이 존중받는 사회를 만들기 위해 개인과 사회가 실천할 수 있는 방법을 생각해봅시다.

개인의 노력	사회의 노력
(예시) ● 외모만으로 사람을 판단하지 않는다. ● 지금의 나를 소중하게 생각한다.	(예시) ● 다양한 외모와 개성을 존중하는 광고를 만든다. ● 미디어에서 다양한 아름다움을 보여준다.

7차시: 나에게 건네는 따뜻한 마음, 자아존중감



1. 거울 속 내가 들려주는 이야기

자아존중감은 자기 자신을 소중하고 가치 있는 존재로 여기는 마음입니다. 하지만 우리는 때때로 자신의 장점보다 단점에 더 집중하거나, 다른 사람과 자신을 비교하며 자신감을 잃기도 합니다. 《사랑은 체중계를 타고》의 주아와 여름이도 다른 사람의 시선 때문에 자신을 힘들게 바라보곤 합니다.

아래 애니메이션 속 '거울 아이'는 자신의 외모뿐 아니라 성격, 행동, 노력, 그리고 성장한 모습까지 소중하게 바라보며 칭찬해 주었습니다. 처음에는 어색하지만, 주인공은 점차 자신의 장점과 노력한 점을 발견하며 스스로를 긍정적으로 바라보게 됩니다. 여러분도 나의 장점과 매력을 떠올리며, 지금의 나에게 응원과 용기를 전하는 말을 적어봅시다.



● 영상 링크: <https://youtu.be/D9OOXCu5XMg?si=u4QMzzcb1tzslRYn>

(해당 영상은 영어로 제시되어 있지만 자동번역 기능으로 한국어 시청이 가능합니다.)

단계	내용
① 거울 속의 내가 나에게 해주는 말	
② 그 말을 들은 나의 기분	
③ 이제 내가 나에게 해주고 싶은 말	

8차시: '아름다움' 사전 만들기



《사랑은 체중계를 타고》를 읽고 난 뒤, 활동을 수행하며 고민한 '아름다움'의 의미를 나만의 사전으로 만들어봅시다. 사전에 새로운 뜻을 만든다고 생각하고 단어를 정의해보세요.

① '아름다움'을 명사로 정의해봅시다.

(예시) 자신의 모습을 사랑하는 태도

① _____

② _____

③ _____

② '내가 만든 뜻을 활용하여 문장을 만들어봅시다.

(예시) '아름다움'은 남보다 뛰어난 외모가 아니라 자신의 모습을 사랑하는 태도다.

① _____

② _____

③ _____

③ 내가 생각하는 '아름다움'과 비슷한 의미를 가진 단어를 체크하거나 추가하여 작성해봅시다.

☐ 자신감

☐ 배려

☐ 존중

☐ 행복

☐ 용기

☐ _____

☐ _____

④ 내가 생각하는 '아름다움'의 반대말은 무엇일까요? 그 단어를 반대말로 선택한 이유도 적어봅시다.

(예시) 편견, 비교, 차별, 자기혐오, 놀림

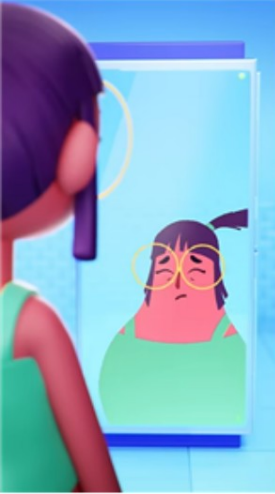
반대말 _____

이유 _____

⑤ 활동을 마치며, 내가 생각하는 '아름다움'을 한 문장으로 표현해봅시다.

아름다움이란 _____

9차시: 진짜 나를 보여주는 콜라주



1. 애니메이션 감상하기

영상을 보면서 주인공에게 어떤 일이 일어나는지, 주인공의 감정과 생각이 어떻게 변화하는지 살펴봅시다. 영상을 감상한 후에는 아래의 질문에 답하며 나 자신의 경험과 생각을 돌아보는 시간을 가져봅시다.

● 영상 링크: https://youtu.be/IdcSN54Ndo0?si=-SING838SA_P-bge

① 영상 속 주인공은 처음에 자신의 모습을 어떻게 생각하고 있었나요?

② 주인공은 어떤 경험을 통해 자신을 긍정적으로 바라보게 되었나요?

③ 영상에서 가장 인상 깊었던 장면은 무엇인가요? 그 장면이 기억에 남은 이유를 함께 적어봅시다.

2. 진짜 '나'를 보여주는 콜라주 만들기

애니메이션 속 주인공처럼 우리는 때때로 다른 사람과 자신을 비교하며 부족한 점에만 집중하기도 합니다. 하지만 사람의 가치는 외모만으로 결정되지 않으며, 누구에게나 자신만의 매력과 소중한 가치가 있습니다. 《사랑은 체중계를 타고》의 주아와 여름이도 다른 사람의 기준에 맞추려고 애쓰다가 결국 자신을 있는 그대로 받아들이는 법을 배우게 됩니다. 이제 여러분도 외모를 넘어 나를 이루는 다양한 모습을 돌아보며 '진짜 나'를 표현해봅시다. 내가 좋아하는 것, 잘하는 것, 소중하게 생각하는 것들을 떠올리며 세상에 하나뿐인 나만의 콜라주를 완성해보세요.



[활동 방법]

- ① 활동지 중앙에 애니메이션 속 주인공이 만난 친구처럼 나를 응원하고 사랑해 주는 '또 다른 나'를 캐릭터로 표현해봅시다.
- ② 잡지, 신문, 그림 자료 등에서 나를 잘 나타내는 이미지와 단어를 찾아 오려 붙입니다.
- ③ 나의 관심사, 꿈, 가치관, 장점, 소중한 사람들을 나타내는 사진이나 그림을 자유롭게 배치합니다.
- ④ 나를 표현하는 문장, 좋아하는 말, 응원의 한마디 등을 함께 적어봅니다.
- ⑤ 완성한 작품을 친구들과 감상하며 서로의 다양한 매력을 발견해봅시다.

[콜라주에 담아 보면 좋은 내용]

- ☐ 내가 좋아하는 것
- ☐ 내가 잘하는 것
- ☐ 나의 장점
- ☐ 나의 꿈
- ☐ 나의 가치관
- ☐ 나를 행복하게 만드는 것
- ☐ 나에게 힘이 되는 말
- ☐ 나에게 소중한 사람
- ☐ 도전해보고 싶은 목표
- ☐ 내가 자랑스러운 순간
- ☐ 나를 표현하는 색깔
- ☐ 나를 표현하는 단어
- ☐ 내가 생각하는 아름다움
- ☐ 미래의 나의 모습

