한 학기 한 권 읽기 독서 활동지

작성 권희린 (장충고등학교 교사)



요절 금지 김선미 지음

주제어: 청소년 우울, 자존감, 인간관계, 성장, 자기 수용

분류: 국내소설 > 청소년 > 청소년 문학

다산책방

책 소개

“어차피 예고편만 보고 하차할 인생이라면 엔딩크레디트 정도는 내 마음대로 연출할 권리가 있잖아.”

친구 관계에서도, 가정에서도 늘 ‘엑스트라’이자 ‘무료 체험판 유저’ 같다고 느끼는 고등학교 2학년 박지연. 아무에게도 말하지 못하는 불안과 외모·성적 강박, 결핍된 마음을 털어놓기 위해 [요절 희망자의 기록]이라는 비밀 블로그를 시작한다. 그러던 중 다정하고 완벽해 보이는 예준이와 첫사랑을 시작하며 세상이 장밋빛으로 변하는 듯하지만, 마음속 깊은 우울과 솔직한 민낯을 꺼내놓는 순간 관계는 다시 위태롭게 흔들리기 시작하는데…….

『요절 금지』는 남들의 시선과 기준에 맞춰 자신에게 엄격한 가면을 씌운 채 하루하루를 버텨내는 오늘날 청소년들에게 따뜻한 위로와 내 인생의 핸들을 되찾는 용기를 건네는 성장 소설이다.

학습 계획

차시	단계	활동 목표	활동 내용 (읽기 유형)
1	**독서 전 활동**	키워드 상상과 프롤로그 지문 분석을 통해 소설의 주제를 예측하고, 나의 고민과 방어기제를 성찰한다.	**[예측·성찰적 읽기]** • 핵심어(요절, 블로그, 금지)로 분위기 예측하기 • ‘체험판 유저’ 및 ‘엔딩크레디트’ 의미 탐구하기 • 나의 일상 고민과 감정 대처 방식 점검하기
2	**독서 중 활동**	비유적 표현과 서사 5단계를 정리하고, 진로 갈등 및 인정 욕구에 대한 인물의 심리를 추론·성찰한다.	**[사실·추론·성찰적 읽기]** • 핵심 비유어(체험판, 결함추적 등) 빈칸 채우기 • 5단계 줄거리 탐구 및 감정 온도계 작성하기 • 진로 대본 vs 나의 배역 및 성공의 가치관 성찰하기

학습 계획

차시	단계	활동 목표	활동 내용
3	독서 중 활동	주요 대사의 맥락을 파악하여 인물에게 미친 영향을 분석하고, 건강한 소통과 관계의 기준을 탐색한다.	**[사실·추론·비판적 읽기]** • 인물별 대사 매칭 및 심리적 영향 분석하기 • 인상 깊은 구절 필사 및 내 경험과 비교하기 • 무례한 친구 대처법과 감정 공유의 적정선 토론하기
4		지연이의 회복 루틴을 바탕으로 셀프 케어를 계획하고, 가면성 우울증을 비판하는 고발 기사를 작성한다.	**[비판·창의적 읽기]** • 지연이에게 남기는 공감의 비밀 댓글 쓰기 • 지연이의 회복 원리를 담은 셀프 케어 계획 세우기 • 〈다산일보〉 고발 기사 쓰기 (가면성 우울증 고발)
5	독서 후 활동	가상 카페 처방과 결말 다시 쓰기를 진행하고, 생명 존중 및 청소년 우울증 쟁점을 모둠 토론한다,	**[창의·비판적 읽기]** • [마음 대피소 카페] 나만의 처방 음료 선택하기 • 만약에(IF) 3가지 분기점 결말 재구성 글쓰기 • 모둠 토론 (생명의 무게 / 가면성 우울과 연대)
6		심리테스트로 나의 방어기제를 진단하고, 사계절 네 컷 만화 창작을 통해 삶의 주도성을 내면화한다.	**[성찰·창의적 읽기]** • 점수제 심리테스트로 유형 확인 및 다짐 쓰기 • 지연이의 사계절 성장을 담은 네 컷 만화 그리기

1. 소설의 제목『요절 금지』와 주요 설정 속에는 서로 모순되어 보이는 세 가지 강렬한 단어가 숨어 있습니다.

1) 다음 세 단어를 보고 떠오르는 이미지와 감정을 떠올려보며, 이 소설이 과연 어떤 이야기를 들려줄지 상상하여 적어 봅시다.

질문	내가 상상한/예측한 내용
요절(夭折) 젊은 나이에 일찍 세상을 떠난다는 무거운 단어입니다. 이 단어를 들었을 때 떠오르는 색깔이나 감정의 온도는 어떠한가요?	
비밀 블로그 아무도 모르는 나만의 온라인 비밀장소 입니다. 이곳에는 어떤 이야기들이 쏟아져 나올까요?	
금지(禁止) 요절 뒤에 붙은 금지라는 말은 누구를 향한 외침일까요? 이 소설의 결말은 어떨지 추측해 보세요.	

2) 위 세 가지 단어(요절, 비밀 블로그, 금지)를 모두 활용하여, 소설『요절 금지』의 내용을 상상하는 나만의 한 줄 예고편을 완성해 보세요.

2. 소설의 제목『요절 금지』와 주인공이 개설한 블로그 이름 [요절 희망자의 기록]을 보고 질문에 답해 봅시다.

그래서 오늘부터 이 블로그에 내 장례식 대본이나 미리 유출해 보려고 해. 예고편만 보고 하차할 인생이라면 엔딩 크레디트 정도는 내 마음대로 연출할 권리가 있잖아.
블로그 이름은 대충 '요절 희망자의 기록'으로 정했어. 젊은 나이에 일찍 죽는다는 '요절'이라는 단어가 고2가 되자마자 우리를 '예비 고3'이라고 부르며 앞으로 2년 동안 죽은 듯이 살라고 협박하는 현실과 기가 막히게 찰떡이었거든. 안 죽고 배기겠냐 싶더라. (11~12쪽)

노트북을 켜고 커서가 깜빡이는 빈 화면을 한참 들여다봤어. 이런 구질구질한 일까지 끄적여야 하나 싶더라고. 막상 문장으로 쓰려니 오히려 내가 찌질이 같기도 하고.
그렇다고 그냥 넘기기엔 종일 떡 진 머리로 돌아다니는 것처럼 찝찝해서 결국 키보드를 두드리고 있어. 미리 말해두는데 딱히 걔들을 미워하는 건 아냐. 오늘도 내가 인간관계 유료 결제에 실패한 체험판 유저라는 걸 확인했을 뿐이지. (13쪽)

1) 주인공 박지연은 자신을 '인간관계 유료 결제에 실패한 체험판 유저'라고 부릅니다. 지연이가 스스로를 그렇게 느끼는 이유는 무엇일까요?

[ ] 항상 친구들 무리에서 중심이 되지 못하고 겉돌기 때문일 것이다.
[ ] 부모님이나 세상의 기대에 부응하지 못해 자격이 없다고 느끼기 때문일 것이다.
[ ] 남들에게 진짜 내 모습을 들키면 버려질까 봐 두려워 가면을 쓰고 있기 때문일 것이다.
[ ] 기타 내 상상:

▶ 내가 그렇게 생각한 이유:

2) 고2가 되자마자 청소년들을 예비 고3이라 부르며 입시 경쟁으로 내모는 사회적 분위기 속에서, 지연이는 숨이 막히는 압박감을 느낍니다. 여러분도 학업이나 진로, 부모님의 기대 때문에 지금 이 순간의 나를 지우고 미래를 위해 희생당하는 것 같다고 느낀 적이 있나요? 그때 내 마음을 가장 짓눌렀던 생각은 무엇이었나요?

3) 지연이는 삶이 내 뜻대로 되지 않는다고 느껴질 때, 차라리 '엔딩크레디트'라도 내 마음대로 연출하고 싶다고 말합니다. 여러분이 생각하기에 내 인생이라는 드라마의 주인공이 된다는 것은 어떤 삶을 의미할까요?

[ ] 남들의 기대나 시선에 휘둘리지 않고 내가 원하는 길을 스스로 선택하는 삶.
[ ] 실패나 실수를 하더라도 남 탓하지 않고 스스로 책임지는 삶.
[ ] 남들에게 완벽해 보이려 애쓰지 않고 내 못난 모습까지 온전히 인정하는 삶.
[ ] 기타

4) 지연이가 [요절 희망자의 기록]이라는 도발적인 제목으로 일기를 시작했듯, 만약 내가 아무도 모르는 나만의 비밀 블로그를 만든다면 어떤 제목을 붙이고 싶나요?

▶ 내가 지은 비밀 블로그 이름: [ ]
▶ 그 이름을 붙인 이유 (지금 내 마음의 상태나 소망 반영):

3. 소설 속 지연이처럼 우리도 일상에서 여러 고민과 방어기제를 마주합니다. 나의 경험을 체크하고 솔직한 마음을 적어 봅시다.

1) 내가 요즘 가장 많은 신경을 쓰고 있는 고민 영역은 무엇인가요? (복수 선택 가능)

[ ] 친구 관계 (무리 내에서의 소외감, 눈치 보기, 단톡방 스트레스)
[ ] 외모 및 신체 콤플렉스 (체중, 다이어트, 남들과의 비교)
[ ] 학업 및 진로 압박 (성적 하락, 부모님의 기대와 실망, 번아웃)
[ ] 가족 관계 (장녀/장남의 책임감, 집안 분위기, 감정 억누르기)
[ ] 이성 친구와의 관계 (마음을 들킬까 봐 두려움, 집착과 불안)

2) 힘들거나 우울할 때 나는 주로 어떤 방식으로 마음을 방어하거나 해소하나요?

[예시]

[ ] 아무 일 없는 척 억지로 밝게 웃으며 분위기를 맞춘다.

[ ] 복잡한 생각을 지우기 위해 하루 종일 잠만 잔다.

[ ] 스마트폰을 켜고 쇼츠·릴스·게임을 멈추지 않고 계속 본다.

[ ] 비밀 SNS 계정이나 비공개 일기장에 필터 없이 솔직한 감정을 쏟아낸다.

[ ] 좋아하는 플레이리스트를 크게 틀어놓고 혼자 울거나 멍하게 있는다.

[ ] 믿을 수 있는 친구나 가족에게 전화를 걸어 하소연한다.

[ ] 스트레스를 풀기 위해 아주 매운 음식이나 디저트를 폭식한다.

[ ] 땀이 날 때까지 빠르게 걷거나 운동을 하며 몸을 혹사한다.

[ ] 방문을 걸어 잠그고 불을 끈 채 혼자만의 어두운 공간에 머문다.

▶ **이 방법이 주는 일시적인 효과는 무엇인가요?**

▶ **그 방법 뒤에 찾아오는 아쉬움이나 한계, 부작용이 있을까요?**

2차시 | II. 독서 중 활동

[사실·추론·성찰적 읽기] ● ● ●

1. 지연이가 자신의 상황과 감정을 비유한 독특한 표현들의 빈칸을 채워보세요.

핵심 용어/비유	개념 및 소설 속 의미 정리
요절 희망자의 기록	지연이가 세상의 억압과 성적 압박 속에서 머릿속 엉킨 생각을 끄집어내기 위해 만든 ( )의 이름
체험판 유저/무료 버전	완벽하고 당당한 아이들과 달리, 인간관계나 자격 면에서 늘 쫓겨날까 불안해하는 자신의 ( ) 낮은 처지를 빗댄 말
결함 추적 시스템	잘한 성취(국어 만점 등)보다는 못한 것과 부진한 것만 찾아내어 끊임없이 채찍질하는 ( )의 엄격한 시선을 비유한 표현
감정 쓰레기통	친구들이 필요할 때만 찾아와 징징거림과 불평을 쏟아붓지만, 정작 자신의 아픔은 털어놓지 못하는 지연이의 ( ) 포지션
인생의 핸들	남들의 눈치를 보며 휘둘리던 삶에서 벗어나, 내 속도대로 내 삶의 ( )을 되찾겠다는 의지의 상징

정답: 비밀 블로그, 자존감, 부모님, 인간관계, 주도권

2. 소설의 주요 서사를 5단계로 따라가며, 본문 사실을 확인하고 인물들의 마음과 질문의 의미를 추론해 봅시다.

단계	본문 탐구 질문 (사실적 읽기)	추론 및 성찰 질문 (추론·성찰적 읽기)
발단 **(재고 정리 대상)**	**Q)** 지연이가 친구들(민정, 설희) 사이에서, 그리고 집에서 스스로를 엑스트라나 재고 정리 대상으로 느끼게 된 사건들은 무엇인가요?	**Q)** 지연이는 왜 친구들의 무시나 부모님의 지나친 성적 압박 앞에서도 화를 내지 못하고 착한 아이 가면을 썼을까요?

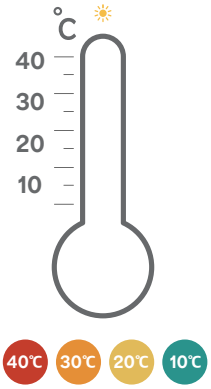
단계	본문 탐구 질문 (사실적 읽기)	추론 및 성찰 질문 (추론·성찰적 읽기)
전개 **(체험판의 설렘과 연애)**	**Q)** 수학 학원에서 만난 예준이는 지연이의 어떤 점을 보고 좋아하게 되었으며, 두 사람이 사귀게 된 계기는 무엇인가요?	**Q)** 예준이와 사귀면서 행복해하면서도, 지연이의 마음 한구석에 언젠가 본모습을 들키면 실망할 것이라는 불안이 계속 맴돈 이유는 무엇일까요?
위기 **(임박하는 유효 기간)**	**Q)** 예준이의 친구들을 만난 자리에서 지연이가 큰 소외감과 자격지심을 느끼게 된 결정적인 이유는 무엇이었나요?	**Q)** 지연이는 왜 자신의 솔직한 우울함과 힘든 가정 형편을 예준이에게 쏟아내면서 예준이의 다정함에 기대려 했을까요?
절정 **(요절 금지와 핸들)**	**Q)** 예준이가 결국 지연이에게 이별을 통보하며 내뱉은 결정적인 말(“벅차다”, “감당할 자신이 없다” 등)과 지연이가 느낀 배신감은 무엇인가요?	**Q)** 연애가 끝나고 친구들과도 다툰 후, 지연이가 베란다 난간 앞에 섰을 때 살고자 하는 본능을 깨닫게 된 심경의 변화는 무엇이었나요?
결말 **(새로운 시작)**	**Q)** 운동을 시작한 지연이는 주저앉을 때마다 몸을 움직여서 “멘털의 근육을 덧대어 줄 거다”라고 합니다. 지연이가 말한 ‘멘털의 근육’은 무슨 뜻일까요?	**Q)** 작가가 이 소설의 제목을『요절 금지』로 정한 진짜 의도는 무엇일지, 독자로서 내 삶에 비추어 한 문장으로 정리해 봅시다.

3. 주요 사건 속에서 지연이가 느꼈을 감정의 온도를 정하고 이유를 써 봅시다.

온도 기준

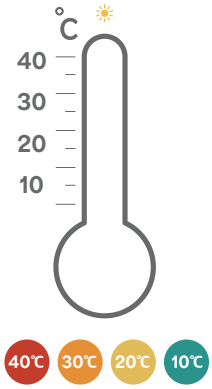
10℃	20℃	30℃	40℃
차분한 감정	보통 감정	뜨거운 감정	매우 뜨거운 감정
(안정, 평온, 행복 등)	(담담함, 평범함 등)	(걱정, 긴장, 힘듦 등)	(불안, 두려움, 슬픔, 분노 등)

1. 급식실에서 친구들에게 대화가 스킵당하고 혼자 남겨졌을때



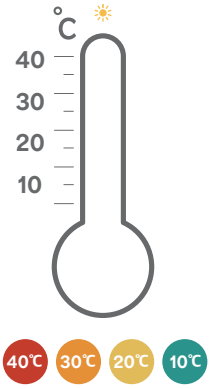
▶ 왜 그렇게 생각했나요?

2. 예준이가 자판기에서 대신 음료수를 결제해주고 말을 걸어왔을 때



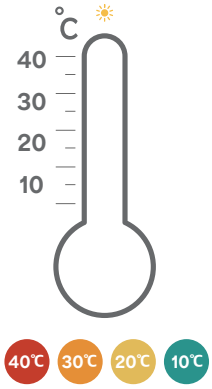
▶ 왜 그렇게 생각했나요?

3. 예준이가 "너는 너무 우울해서 숨이 막힌다"며 이별을 고했을 때



▶ 왜 그렇게 생각했나요?

4. 친구들의 눈치를 보지 않고 혼자 취향대로 떡볶이를 주문해 먹었을 때



▶ 왜 그렇게 생각했나요?

4. 지연이는 부모님과 친구들의 인정과 칭찬, 예준이의 사랑을 얻기 위해 완벽하고 밝은 아이를 연기하다가 극심한 에너지 방전을 겪습니다.

오늘 또 대학 전공 이야기가 나왔어. 내 꿈은 예전부터 국문과 가서 글 쓰는 거였거든.
부모님 반응은? '절대 반대'. 완강 그 자체지. 문과는 답이 없다느니, 무조건 취업 잘되는 과에 가라느니. 부모님이 정해준 대학에 붙고 대기업에 들어간다고 한들, 그게 내 인생이라는 실감이 날까? 어차피 매일 아침 지옥철에 몸을 구겨 넣고 출근하는 쳇바퀴 같은 날이 반복되는 건 마찬가지인데. (23~24쪽)

"너도 나 좋아하는 거 맞지?"
말하고 나서 곧바로 입술을 깨물며 후회했어. 내 밑바닥을 스스로 들춰 보인 것도 모자라 예준이의 마음을 의심하는 것처럼 들렸을 거 아냐. 표정을 살피며 그 애의 대답을 기다리는 동안 얼마나 발을 동동 굴렀는지 몰라. 그 애가 "많이 좋아해. 네가 생각하는 것보다" 하며 씩 웃어주고 나서야 겨우 마음이 놓였어. 근데 웃음 직전에 걸렸던 미묘한 버퍼링. 그건 뭐였을까. 대답하던 찰나에 예준이의 미간이 아주 살짝, 정말 1초도 안 되게 굳어졌던 게 마음에 걸렸거든. 햇빛 때문에 눈이 부셨을 거라고 스스로를 타이르면서도 '답정너' 질문이나 던져서 그 애를 난처하게 했다는 자각이 들었어. (116~117쪽)

1) 지연이는 부모님이 강요하는 상경계열 진학 앞에서 "내가 뭘 좋아하고 뭘 하고 싶은지는 애초에 중요하지 않다. 점수에 맞춰 안전한 곳을 찾는 게 정답이다"라고 고백합니다. 만약 여러분의 '진짜 꿈(하고 싶은 일)'과 부모님·사회가 요구하는 '안정적인 길'이 정면으로 부딪친다면, 여러분은 어떤 선택을 내리겠습니까? 그 선택에 따르는 책임은 어떻게 감당할 수 있을까요?

[ ] 실패하고 고생하더라도 내가 원하는 길(국문과 등)을 선택해 내 힘으로 증명한다.
[ ] 현실적인 안정과 부모님의 기대를 고려해 일단 맞춰드린 후 훗날을 기약한다.

▶ 나의 선택과 그렇게 생각한 구체적인 이유:

2) 지연이는 예준이의 인정과 사랑을 확인받으려 안달할수록, '답정너' 질문을 던지며 예준이를 곤란하게 합니다. 여러분도 누군가에게 잘 보이고 싶거나 사랑받고 싶다는 마음이 지나쳐 오히려 나 자신을 갉아먹고 불안하게 만들었던 적이 있나요? 상대방의 인정에 목매지 않고 있는 그대로의 나로서 관계를 맺으려면 어떤 마음가짐이 필요할까요?

3) 지연이는 "대기업에 들어간다고 한들, 그게 내 인생이라는 실감이 날까? 어차피 매일 아침 지옥철에 몸을 구겨 넣고 출근하는 쳇바퀴 같은 날이 반복되는 건 마찬가지인데."라며 세상이 말하는 정형화된 성공에 의문을 던집니다. 여러분이 생각하는 '성공하고 가치 있는 삶'의 기준은 무엇인가요?

[ ] 남들이 부러워하는 명문대 간판, 높은 연봉, 안정적인 직업
[ ] 비록 소박하더라도 내가 좋아하는 일을 하며 스스로 선택하고 책임지는 자유로운 삶
[ ] 좋은 사람들과 깊이 있게 교감하며 마음의 평온을 누리는 삶

▶ 내가 꼽은 기준과 이유:

1. 다음 대사를 한 인물을 찾아 적고, 그 말이 주인공 지연이에게 미친 영향을 적어 보세요.

소설 속 대사	말한 인물	이 말이 지연이에게 준 상처 또는 변화
너 팔뚝 왜 이럼? 살 엄청나네. 팔뚝만 이렇게 찔 수도 있구나. 와……. (18쪽)		외모 콤플렉스의 방아쇠가 되어 24시간 몸을 검열하게 만듦.
최상위권 애들은 수학 때문에 고민 안 한다던데, 부족한 과목에 더 집중했어야지. 그러라 고 수학 학원도 다니는 거 아냐. 원래 잘하던 과목에만 너무 힘 뺀 거 아니니? (38쪽)		국어 만점의 기쁨을 앗아가고 사랑받을 확률 0%라는 무력감을 줌.
지켜볼수록 다른 애들이랑 결이 다르다는 생각이 들더라. 남들처럼 뻔한 생각만 하는 게 아니라 너만의 세계를 차분히 지키고 있는 것 같아서 자꾸 눈이 갔어. 중심이 단단하고 꼿꼿한 게, 되게 생각 깊은 애 같더라고. (71쪽)		큰 설렘과 함께 기대에 부응해야 한다는 새로운 가면과 불안을 낳음.
너랑 있으면 나까지 밑바닥으로 가라앉는 기분이야. 너 힘든 거 맞춰주는 것도 이젠 너무 벅차고 솔직히 더 감당할 자신도 없어. 우리 여기까지 하자. (130쪽)		솔직한 민낯을 드러냈다가 버려졌다는 극심한 자괴감과 절망을 줌.
처음 봤을 때부터 너한테 좀 과분한 것 같아서 불안했어. 차라리 잘됐지 뭐. 혼자 안달복달 하며 그 자식 자존감 주머니 채워주는 것보다 헤어지는 게 훨씬 나아. (138쪽)		친구들이 절박했던 첫사랑의 진심을 폄하하자 분노를 느끼고 억누르던 서러움이 폭발하여 관계를 정리함.
결국 산다는 건 나 자신을 있는 그대로 인정하는 법을 배우는 일 아니겠어? 이건 잠깐 하고 마는 숙제가 아니라 죽을 때까지 반복해야 하는 훈련에 가까운 일이니까. (168쪽)		타인의 인정에서 벗어나 스스로 삶의 주도권을 쥐게 됨

정답: 정시은, 엄마, 예준, 예준, 민정, 지연

2. 소설 속에서 인상 깊은 장면이나 문장을 찾아 그 구절을 필사하고 그 장면에 대한 주인공의 감정은 어땠을지, 그때의 나의 감정은 어땠는지를 써 보세요.

페이지	구절 필사	주인공의 감정	나의 감정
예시) 146쪽	가방 속에 든 성적표가 꼭 불에 달군 쇳덩이처럼 무겁더라. 이걸 오늘 밤 부모님 앞에 어떻게 꺼내 놓아야 할까. 쓸모없는 인간을 보는 듯한 아빠의 못마땅한 시선과 기대가 무너진 엄마의 얼굴을 마주할 자신이 도저히 없는데. (153쪽)	성적표를 보여드렸을 때 돌아올 부모님의 차가운 반응이 너무 무섭고 두려웠을 것이다. 열심히 해도 결과가 안 나오면 가족한테조차 인정받지 못한다는 사실에 숨이 턱 막히고, 내 존재 가치가 고작 성적표 한 장으로 평가받는 현실이 억울하고 막막했을 것이다.	시험을 망치고 성적표를 숨기고 싶었던 내 경험이 떠올라 지연이의 마음에 깊이 공감된다. 성적 때문에 부모님 눈치를 보고 한숨 소리에 가슴이 철렁했던 순간들이 생각나 마음이 아팠다. 점수나 등수만으로 지연이의 수많은 장점과 노력이 전부 무시당하는 것 같아 안타깝고 먹먹하다.

3. 친구가 나에게 무례하게 굴거나 은근히 무시할 때, 나는 어떻게 대처하는 편인가요?

[ ] [지연의 초기 방식]
무리에서 쫓겨날까 봐 웃으며 넘어가고 맞춰준다.

[ ] [지연의 후기 방식]
'지금 너한테 맞출 힘 없어'라며 거절하고 거리를 둔다.

[ ] [대화 시도]
기분 나빴던 점을 솔직하게 털어놓고 사과를 요구한다.

▶ 나의 선택과 그렇게 행동하는 이유:

4. 지연이는 자신의 어두운 감정을 털어놓기를 주저하지만, 예준이는 어떤 엉망인 모습이라도 다 받아주겠다며 기댈 것을 권합니다. 여러분이 생각하기에 사랑하는 사람(친구, 연인)과 마음을 나눌 때 가장 건강한 소통 방식은 무엇인지 선택하고, 나의 생각을 적어 봅시다.

예준이 앞에서조차 그 가면을 벗지 못하겠어. 예준이가 좋아하는 건 '밝은 지연이'일 텐데, 방전된 채로 처져 있는 모습을 보여주면 그 애까지 지치게 만들 것 같았거든. 그래서 오늘도 테이블 너머로 날 살피는 예준이를 보며 웃어넘겼지. 괜찮은 척은 내가 제일 잘하는 거니까.
"아니야, 어제 잠을 좀 설쳐서 피곤했나 봐."
그런데 뜻밖의 대답이 돌아왔어.
"있지, 지연아. 난 너랑 좋은 거든 힘든 거든 다 나누고 싶거든. 맛있는 거 먹을 때 네 생각이 1번으로 나는 것처럼 네가 기분이 가라앉아서 우울할 때도 옆에 제일 먼저 서 있는 사람이 되고 싶어. 그러니까 나한테는 숨기지 말고 말해도 돼." (102쪽)

[ ] [전부 공유하기]
숨김없이 나의 바닥과 아픔까지 100% 나눠야 진정으로 깊고 신뢰하는 관계이다.

[ ] [적정선 유지하기]
상대방이 내 감정의 무게에 지칠 수 있으므로, 적당한 거리를 두고 스스로 해결할 줄 알아야 한다.

[ ] 기타 (나만의 기준)

▶ 내가 그렇게 생각한 이유와 나의 관계 방식:

1. 벼랑 끝에서 울며 블로그에 일기를 쓰던 열일곱 살 지연이에게, 진심을 전하는 랜선 이웃이 되어 따뜻한 온기와 지지를 담은 '비밀 댓글'을 남겨봅시다.

[작성 가이드]

단계	방법
1단계 (공감과 위로)	친구들의 무시, 외모 콤플렉스, 성적 압박, 이별 등으로 홀로 숨죽여 울던 지연이의 일기 중 가장 마음 아팠던 부분에 공감해 주기
2단계 (지연이의 진짜 매력 발견)	친구들의 무시, 외모 콤플렉스, 성적 압박, 이별 등으로 홀로 숨죽여 울던 지연이의 일기 중 가장 마음 아팠던 부분에 공감해 주기
3단계 (내 인생의 주인공 응원)	남들의 인정이나 완벽한 가면에서 벗어나, 자신의 두 발로 꼿꼿이 서서 당당히 살아갈 지연이에게 건네는 따뜻한 응원

[댓글 작성란]



닉네임:

To. 지연이에게

1. (지연이의 아픔에 공감하기)

안녕, 지연아. 네가 올린 일기들을 읽으면서 나도 마음이 많이 아팠어.

특히

2. (지연이가 가진 진짜 매력과 가치 말해주기)

하지만 지연아, 넌 스스로를 불량품이라고 생각하지만 내가 보기에 넌

3. (내 인생의 운전석을 응원하는 마무리)

이제는 남들의 눈치나 대본 대신, 너만의 속도로 나아가길 바라.

From. 너의 삶을 응원하는 또 다른 랜선 이웃이

2. 소설 속 지연이는 친구 관계의 소외감, 부모님의 기대, 첫사랑의 설렘과 이별, 극심한 우울감 등 삶의 여러 고비마다 자신만의 선택을 내립니다. 아래 제시된 소설 속 주요 상황들을 살펴보고, 지연이의 선택과 내가 지연이의 상황이었다면 내렸을 선택을 비교해 봅시다.

선택	소설 속 주요 상황	지연이의 선택	나의 선택
☐	친구들이 나를 은근히 무시하고 대화를 스킵 할 때	분위기를 맞추려 억지로 웃으며 착한 아이 가면을 썼다.	
☐	부모님의 성적 압박과 답답한 현실을 마주했을 때	혼자 비밀 블로그에 [요절 희망자의 기록]을 썼다.	
☐	예준이가 어떤 모습이든 다 털어놓으라고 했을 때	처음에는 참아왔지만 조금씩 우울과 결핍, 자격지심을 전부 쏟아냈다.	
☐	친구들이 지난 연애를 무시하며 선을 넘는 위로를 건넬 때	"네가 예준이에 대해 뭘 알아?"라고 쏘아붙였다.	
☐	베란다 난간 앞에서 죽음의 공포를 마주했을 때	막상 벼랑 끝에 서니 살고 싶어져 자리에 주저앉았다.	

위 선택 중 하나를 골라 내가 그런 선택을 내린 이유를 적어보세요.	

3. 소설 속 지연이는 처음에는 예준이라는 타인에게 마음의 바닥을 전부 쏟아내며 그를 '대피소'로 삼았습니다. 하지만 타인에게 전적으로 의존하는 대피소는 결국 쉽게 무너져 내렸고, 이별 후 지연이는 깊은 절망을 겪게 됩니다. 병원 치료와 회복 과정을 거치며 지연이는 남에게 기대는 대신 '새벽 산책하기', '헬스장에서 땀 흘리며 스쾃 하기', '매일 밤 사소한 감사 일기 쓰기', '삼시 세끼 챙겨 먹기'처럼 스스로 마음의 중심을 잡는 건강한 자기 돌봄의 방식을 스스로 만들어 갑니다.

1) 소설 속 지연이의 돌봄 루틴을 확인하고, 이 방법이 지연이에게 준 구체적인 효과와 힘에 대해서 생각해 보세요.

지연이의 돌봄 루틴	이 방법이 지연이에게 준 구체적인 효과와 힘
새벽 산책과 찬 공기	ex) 방구석과 침대에서 벗어나 몸을 움직이며, 엄마의 숨소리와 함께 얼어붙은 마음을 조금씩 녹임
헬스장에서 스쾃 하기	
매일 밤 감사 일기 쓰기	
삼시 세끼 챙겨 먹기	

2) 거창한 목표가 아니더라도 하루 10분씩 내 몸과 감각을 깨우는 활동은 마음의 맷집을 단단하게 키워줍니다. 지연이가 실천한 회복 원리(신체 깨우기, 감각 전환, 자기 인정, 취향 존중, 사소한 감사)를 바탕으로, 나를 지키는 일주일간의 10분 셀프 케어 계획을 세워보세요.

요일	지연이의 추천 루틴(변형)	내가 실천할 10분 셀프 케어 미션
월	ex) 남 눈치 안 보고 최애 간식 먹기	친구들이 좋아하는 간식 말고 내가 진짜 사 먹고 싶은 간식 사기
화		
수		
목		
금		

4. 소설 속 지연이가 겉으로는 모범생 역할을 해내면서도 속으로는 스스로를 불량품이라 부르며 극심한 우울을 앓았듯, 현실의 많은 청소년들도 겉으로는 밝고 성실해 보이지만 내면에서는 감당하기 힘든 우울과 무기력에 시달리는 '고기능성 우울증'을 겪고 있습니다. 하지만 "학생이 무슨 스트레스가 있냐"는 어른들의 무관심이나, "피해자 코스프레한다"라는 또래의 편견 속에서 정서적으로 아픔을 겪는 사례가 늘고 있지요. 여러분이 〈다산일보〉의 교육·사회부 전문 기자가 되었다고 가정하고, 소설 속 지연이의 위기와 현실 속 청소년 마음 건강 실태를 바탕으로 우리 사회와 어른들에게 경종을 울리는 한 편의 고발 기사를 완성해 봅시다.

신문기사 쓰는 방법	**[1단: 도입]** 최근 청소년들 사이에서 번지는 고기능성 우울증의 실태와 위험성 고발 **[2단: 전개]** 사회적 무관심과 편견 (성적 압박, 외모 강박, 감정을 숨기게 만드는 환경) **[3단: 결론]** 청소년의 마음 건강을 지키기 위한 사회적·가정적 안전망 구축 및 인식 개선 촉구	
신문기사 작성 예시	**1단** **도입**	최근 우리 학교 학생들을 포함한 10대 청소년들 사이에서 [겉으로는 멀쩡해 보이지만 속은 곪아가는 고기능성 우울증](이)라는 문제가 심각한 사회적 위기로 떠오르고 있습니다. (살 붙이기) 많은 아이들이 학교와 가정의 기대를 맞추기 위해 [착한 아이라는 가면]을(를) 쓰고 성실하게 생활하지만, 마음속으로는 하루하루 [극심한 무기력과 고립감] 속에서 소리 없이 무너져 내리고 있습니다. 소설 속 주인공 지연이가 [겉으로는 모범생을 연기하며 비밀 블로그에 장례식 대본을 기록 했던 모습이 오늘날 우리 청소년들의 현실로 나타난 것입니다.
	2단 **전개**	하지만 우리 사회와 어른들은 이러한 청소년들의 신호 뒤에 숨겨진 [보이지 않는 절망의] 위험성을 간과하고 있습니다. 흔히 우울증을 겉으로 드러나는 비행이나 성적 저하로만 판단하기 쉬우나, 고기능성 우울증을 겪는 아이들은 [자신의 약점을 들키면 버려질까 두려워 감정을 억누르는] 특성이 있습니다. "학생이 스트레스받을 일이 뭐가 있냐"는 식의 무심한 시선이나, "유난 떤다"는 편견에 부딪히면 결국 [도움을 요청하지 못하고 극단적인 선택으로 내몰리는] 큰 비극을 초래할 수 있습니다.
	3단 **결론**	더 큰 문제는 성적과 외모로 사람의 가치를 줄 세우는 환경 속에서, 청소년들이 지친 마음을 털어놓을 [정서적 안전망과 대피소](이)가 턱없이 부족하다는 점입니다. 소설 속 정신과 의사는 ["요즘 아이들이 견뎌야 하는 심리적 압박은 어른들의 상상 이상"]이라고 경고했습니다. 이제는 아이들에게 일방적인 성과를 요구하기 전에, 그들이 가면을 벗고 온전히 쉴 수 있는 [학교·가정 내 마음 건강 지원 체계]을(를) 서둘러 마련해야 합니다.

신문기사 작성	**기사 제목**	**[메인 제목]** **[서브 제목]**
	1단(도입) 청소년들의 고기능성 우울증 실태 및 소리 없는 고통 고발하기	
	2단(도입) 사회적 편견, 성적·외모 압박, 감정을 억누르게 만드는 환경의 위험성	
	3단(결론) 가면을 벗어도 안전한 사회, 청소년 마음 건강을 위한 실질적 대책 촉구	다산일보 _____ 기자

1. 소설 속 지연이는 친구들의 눈치, 성적과 외모 강박, 거절에 대한 불안 등으로 마음의 에너지가 바닥나 번아웃을 겪습니다. 만약 지연이와 우리처럼 지친 청소년들을 위해 지친 마음을 단번에 회복시켜 주는 특별한 음료를 파는 마음 대피소 카페가 열린다면, 여러분은 어떤 처방을 선택하겠습니까? 메뉴판을 살펴보고 현재 나에게 가장 필요한 음료를 골라 아래의 양식에 맞추어 처방전을 완성해 봅시다.

[마음 대피소 카페 메뉴판]

메뉴(음료명)	추천 대상	핵심 효능 및 처방 효과
대놓고 쫄아 버릴 **자유 티**	• 발표나 시험대 앞에서 극도로 긴장될 때 • 남들 앞에서 완벽한 척, 안 떠는 척 연기하느라 진이 빠질 때	• "그래, 나 쫄았다! 보태준 거 있냐?" 하고 뻔뻔해지는 배짱 충전 • 실수해도 괜찮다는 자기 수용과 해방감을 선물함
타인의 언어 번역기 **에이드**	• 친구의 무심한 한마디나 차가운 침묵에 종일 끙끙 앓을 때 • 상대방의 반응을 나를 향한 비난으로 지레짐작할 때	• 타인의 감정을 내 멋대로 넘겨짚지 않고 "몰라서 그랬겠지" 덤덤히 넘기는 힘 • 속마음을 직접 말로 표현하고 확인하는 용기를 줌
0.2kg 무소유 **라테**	• 체중계 소수점이나 거울 속 내 모습에 자존감이 무너질 때 • 남들과 외모를 비교하며 스스로를 갉아먹을 때	• 단추 하나나 숫자 따위에 내 가치를 걸지 않는 단단함 장착 • 내 몸을 검열하지 않고 있는 그대로 안아주는 자존감 필터 작동
크리스마스 한정 **스무디**	• "과거의 잘못이나 흑역사가 떠올라 괴로울 때 • 행복해 보이는 다른 사람을 보면 외로워질 때	• 흑역사를 복기하며 객관적인 눈으로 내 몫의 잘못을 발견하고 끝난 일로 묻어둠 • 못난 모습을 덮어놓고 피하지 않고 인정하며 더 나은 모습을 변화함
MY 시그니처 처방 음료 **(직접 만드는 나만의 메뉴)**		

1) 메뉴 선택 및 현재 상태 진단

▶ 내가 주문할 음료: [ ]

▶ 이 음료를 선택한 구체적인 이유 (나의 현재 고민과 결핍):

2) 음료를 마신 후 나타난 변화
(음료의 효능이 발휘된 순간의 내 모습(행동, 생각, 태도의 변화)을 3~4문장으로 묘사해 보세요)

3) 음료를 다 마신 후, 컵홀더나 영수증 하단에 적혀 있을 법한 나를 다독이는 한마디

2. 이 소설의 결정적인 분기점에서 인물들이 다른 선택을 내렸거나 사건의 방향이 달라졌다면 어떤 이야기가 펼쳐졌을지 상상해 보는 활동입니다. 아래의 세 가지 상황 중 하나를 선택하고, 내가 작가가 되어 새로운 결말을 완성해 봅시다.

[글쓰기 주제 선택 및 핵심 요소 정리]

	글쓰기 주제	결말에 들어갈 핵심 질문(아이디어 정리)
[선택 1]	벼랑 끝에 서기 전, 지연이가 부모님이나 선생님에게 "도와달라"고 솔직히 털어놓았다면	• 자신의 무너진 마음을 솔직하게 고백했을 때, 어른들은 어떤 반응을 보이고 어떻게 지연이의 손을 잡아주었을까요? • 혼자 삭이는 대신 도움을 요청하는 용기가 지연이의 일상과 가족 관계를 어떻게 변화시켰을까요?
[선택 2]	아빠가 국문과를 허락하는 편지 대신 상경대 진학을 끝까지 강요했다면	• 지연이는 예전처럼 다시 '착한 딸'의 가면 뒤로 숨었을까요, 아니면 당당하게 자신의 뜻을 전했을까요? • 자신의 진로와 삶의 주도권을 지키기 위해 지연이는 어떤 용기 있는 선택을 내렸을까요?
[선택 3]	단단해진 고3 지연이가 길거리나 학원가에서 예준이를 다시 마주쳤다면	• 더 이상 예준이의 눈치를 보거나 인정에 매달리지 않는 지연이는 어떤 표정과 태도를 보여줄까요? • 예준이를 무덤덤하게 지나치는 지연이의 내면에는 어떤 생각과 해방감이 스쳐 지나갈까요?

1) 내가 선택한 주제:

2) 내가 이 결말을 통해 독자들에게 전하고 싶은 핵심 메시지:

[작성 가이드]

- **분량**: 8~10문장 이상 서술하기
- **인물의 변화**: 사건 이후 인물의 태도, 생각, 감정의 변화가 뚜렷하게 드러나도록 쓰기
- **메시지 전달**: 내가 전달하고자 하는 주제 의식(생명 존중, 자기 주도성, 성장과 해방감)을 자연스럽게 녹여내기

[내가 작성한 새로운 결말? 선택 2 예시]

식탁 위 아빠의 메모에는 여전히 취업 잘되는 학과에 가라는 이야기만 적혀 있었다. 예전처럼 아빠의 말에 그저 순응하는 대신, 지연이는 밤새 쓴 소설 원고와 독후감 상장을 식탁에 반듯하게 올려놓았다. 그리고 답장을 남겼다. "평생 남이 써준 대본대로 살다가는 제 삶을 잃어버릴 것 같아요. 넘어져도 제 손으로 인생을 쓰고 싶어요." 저녁 식탁의 차가운 침묵 앞에서도 지연이는 당당히 아빠의 눈을 마주할 수 있었다. 내 인생은 오직 나의 것임을 확신했기 때문이다.

3) 나만의 새로운 결말 작성하기

내가 선택한 결말은?	• 제목:

1. 다음의 각 주제에 대해 자신의 생각을 먼저 정리한 뒤, 친구들과 모둠 토론을 하며 생각을 나누어 봅시다. 토론 후에는 다른 친구들의 의견에서 인상 깊었던 점을 한 줄로 정리해 보세요.

1) 주제 1: #살려는마음 #주체적삶 #살아갈권리

토론 주제	소설 속에서 지연이는 극심한 고립감과 우울감 속에서 삶을 끝내고 싶다는 충동에 휩싸여 베란다 난간 앞에 서고, 결국 삶을 끝내려 해요. 하지만 응급실에서 눈을 뜬 뒤, 엉망진창인 현실 속에서도 숨이 이어지고 배고픔을 느끼며 이렇게 깨닫죠. "다시 살아보겠다는 의욕이 생긴 건 절대 아니야. 내게 들어맞지 않는 가면을 뒤집어쓰고 허덕이던 무대는 끝났으니, 이 폐허에서 안 해본 일들을 해가며 내 멋대로 주도권을 잡고 깽판이라도 쳐볼 생각이거든. 그러려고 내가 살아난 건지도 모르니까." (168쪽) 그리고 꿈속 눈밭에 새겨진 '살아줘!'라는 문장을 보며 백 번 중에 아흔아홉 번 지더라도 뻔뻔하게 한 번 이기며 살아가기를 다짐합니다. 이처럼 소설 속에서는 견디기 힘든 고통 앞에서 삶을 중단하고 싶어 하는 마음과, 어떤 절망 속에서도 끝내 자신의 생명을 지켜내고 삶의 주도권을 되찾아야 한다는 의지가 부딪쳐요. **▶ 고통스러운 현실에서 삶을 포기하고 싶어 하는 마음은 존중받아야 할 개인의 선택일까요, 아니면 어떤 경우에도 스스로를 돌보고 생명을 지켜내도록 붙잡아야 할까요?**
생각 넓히기 질문	▶ 지연이가 어차피 예고편만 보고 하차할 인생이라면 엔딩크레디트 정도는 내 마음대로 연출할 권리가 있다며 블로그에 일기를 쓰던 마음과, 벼랑 끝에서 살고 싶어 버둥거리던 본능 중 어느 쪽에 더 공감이 가나요? 그 이유는 무엇인가요? ▶ 지연이는 죽음의 문턱을 넘나든 후에야 어떻게 죽고 싶은지 진지하게 고민한 적 없이, 그저 아프지 않게 고통에서 벗어나고 싶었던 것임을 깨달아요. 청소년이 느끼는 극단적 충동을 진짜 죽고 싶은 마음이 아니라 고통을 멈추고 싶다는 구조 신호로 바라보는 시각에 대해 어떻게 생각하나요? ▶ 지연이는 주변 사람들의 작은 온기(엄마의 산책, 아빠의 편지, 랜선 이웃의 댓글)를 통해 다시 살아갈 힘을 얻어요. 주변에 보이지 않는 고통 속에서 고군분투하는 친구가 있다면, 우리는 그 친구의 삶에 어디까지 다가가 손을 내밀어야 할까요?
자신의 생각	
인상 깊었던 친구의 의견	

1. 소설 속 주인공 박지연은 친구 관계, 성적 압박, 첫사랑과 이별 등 삶의 고비마다 불안과 스트레스를 마주하며 저마다 다른 방식으로 마음을 방어합니다. 만약 내가 소설 속 지연이와 같은 상황에 놓인다면 어떻게 행동했을지, 나의 평소 성향에 가장 가까운 선택지(① 3점 / ② 2점 / ③ 1점)를 골라 체크한 후 총점을 계산해 보세요.

질문 상황	나의 선택 (점수)
Q1. 친구들 무리에서 나만 쏙 빼놓고 대화가 흘러갈 때, 나의 태도는? ① 자기들끼리 할 얘기가 있겠지. 내 일에 집중하거나 혼자 딴짓을 한다. (3점) ② 그 자리에선 넘기고, 집에 와서 조용히 단톡방 알림을 끄거나 거리를 둔다. (2점) ③ 어색하게 웃으며 아는 척 고개를 끄덕이고, 분위기를 깨지 않으려 애쓴다. (1점)	
Q2. 시험 성적이나 수행평가 결과가 예상보다 너무 낮게 나왔을 때, 나의 첫 반응은? ① 공부 안 했으니 당연하지. 이번엔 망했으니 다음이나 잘하자! 털어낸다. (3점) ② 망친 시험지를 치워버리고, 생각하지 않으려 딴청을 피우며 잊으려 한다. (2점) ③ 역시 난 이것밖에 안 되는 불량품인가 봐. 자책하며 남들 눈치를 본다. (1점)	
Q3. 친구가 나에게 선을 넘는 무례한 말을 하거나 외모를 지적했을 때, 나는? ① 그런 말은 듣기 좀 불쾌하네. 내 기분을 확실하게 말하고 선을 긋는다. (3점) ② 그 친구와의 대화를 서서히 피하고 메시지 답장을 늦추며 회피한다. (2점) ③ 상처받았지만 겉으로는 에이, 아니야~ 하며 애써 웃어넘긴다. (1점)	
Q4. 친구가 나에게 선을 넘는 무례한 말을 하거나 외모를 지적했을 때, 나는? ① 상대가 날 좋아해 주면 고맙지만, 거절당해도 인연이 아닌가 보지 넘긴다. (3점) ② 내 약점이나 어두운 모습을 들키면 떠날까 봐 밝고 완벽한 모습만 보여준다. (2점) ③ 상대가 날 싫어할까 봐 전전긍긍하며 상대의 기분과 취향에 전부 맞춰준다. (1점)	
Q5. 부모님이 내가 원하지 않는 진로나 높은 기대를 강요하시 때, 나는? ① 제 인생이니까 결과도 제가 책임질게요. 담담히 내 선택과 생각을 밝힌다. (3점) ② 정면으로 부딪히기 싫어서 방문을 닫고 들어가 대화 자체를 피한다. (2점) ③ 실망시키기 두려워 내 진짜 꿈을 숨긴 채 착한 딸/아들 역할을 연기한다. (1점)	
Q6. 사람들 앞에서 발표를 하거나 주목받는 자리에 섰을 때, 내 속마음은? ① 떨리는 게 당연하지 뭐. 대놓고 쫄아버리자! 하는 배짱으로 임한다. (3점) ② 긴장한 티를 절대 내지 않으려고 로봇처럼 대본만 달달 외워 읽는다. (2점) ③ 목소리가 떨리거나 실수할까 봐 심장이 터질 것 같고 쥐구멍에 숨고 싶다. (1점)	

질문 상황	나의 선택 (점수)
Q7. 지치고 힘들 때 내가 진정으로 원하는 위로의 방식은? ① 타인의 시선과 상관없이 내가 정말 좋아하는 취향을 바로 말할 수 있다. (3점) ② 상대방이 나를 이상하게 보지 않을 만한 무난한 것 위주로 골라 말한다. (2점) ③ 내가 좋아하는 것보다 남들이 좋게 봐주고 인정해 주는 것 중에서 고른다. (1점)	
나의 총점?	

[점수대별 유형 분석 결과]

내 인생의 폭주족형 (18점 ~ 21점)	**남의 페이스에 맞출 바엔, 차라리 미움받는 폭주족이 되겠어! (후기 지연 타입)** • **특징:** 당신은 타인의 시선이나 평가에 휘둘리지 않고, 내 취향과 속도대로 삶의 핸들을 쥐고 나아가는 단단한 멘털의 소유자입니다. 실수하거나 넘어져도 그래, 나 쫄았다! 보태준 거 있냐? 하고 털어낼 줄 아는 뻔뻔한 건강함이 있습니다. • **응원 한마디:** 당신은 이미 당신 인생의 멋진 운전석에 앉아 있습니다. 남들의 속도에 조급해하지 말고, 지금처럼 당신만의 멋진 길을 당당하게 달려가세요!
고뇌하는 방어자형 (12점 ~ 17점)	**완벽하지 않은 모습을 들키면 어쩌지? (과도기 지연 타입)** • **특징:** 당신은 남들에게 잘 보이고 싶은 마음과 있는 그대로의 나로 살고 싶은 진심 사이에서 치열하게 고민하며 성장해 가는 중입니다. 갈등이 생기면 회피하거나 문을 닫아걸 때도 있지만, 그 고민 자체가 스스로를 지키고 싶어 하는 소중한 신호입니다. • **응원 한마디:** 완벽하지 않아도 괜찮아요. 모든 사람을 만족시킬 수 없다는 것을 인정할 때 마음의 방화벽이 편안하게 열릴 거예요. 지연이가 그랬듯 당신도 결국 자신만의 단단한 답을 찾아낼 것입니다.
착한 아이 방청객형 (7점 ~ 11점)	**거절당하느니 내가 조금 참고 맞추는 게 편해. (초기 지연 타입)** • **특징:** 당신은 무리에서 배제되거나 남들을 실망시키는 것이 두려워 늘 착한 가면을 쓰고 감정을 억누르는 경향이 있습니다. 타인의 부탁이나 감정 쓰레기통 역할을 자처하느라 정작 내 마음의 배터리는 방전되어 가기 쉽습니다. • **응원 한마디:** 남들의 비위를 맞추느라 내 마음을 다치게 하지 마세요. 당신은 남의 인생을 구경하는 방청객이 아니라, 이 삶의 유일한 주인공입니다. 보통맛 떡볶이를 고르듯 작은 것부터 내 마음의 소리를 잘 들어 보세요.

▶ 심리테스트 결과를 확인하셨나요? 이 결과를 바탕으로 한 문장 다짐 글쓰기를 완성해 보세요

"나는 형이다.

나는 앞으로 타인의 시선이나 불안이 나를 흔들 때,

( )하겠다."

2. 소설 속 지연이의 블로그 기록은 메마른 봄(3월)에서 시작하여, 뜨겁고 아팠던 여름과 혹독한 겨울을 지나, 마침내 희망을 품는 이듬해 봄(3월)으로 이어집니다. 지연이가 통과해 온 사계절의 마음 변화를 네 컷 만화로 그리고, 각 컷의 대사와 상황 설명을 완성해 봅시다.

[작성 가이드]

나의 유형	상황	그림 팁
[봄 : 3월] 무료 체험판 인생	친구들의 대화에서 소외되고 성적·외모 압박에 시달리며 비밀 블로그를 개설하던 순간.	혼자 남겨진 급식판, 체중계, 노트북 화면 앞에 앉은 지연이의 표정 등.
[여름 : 6~8월] 환희와 파국	예준이와의 설레는 첫사랑에 빠졌지만, 결국 버겁다는 말과 함께 이별을 맞이하던 순간.	비 오는 날 함께 쓴 우산, 깨진 하트, 방 침대에서 우는 모습 등.
[가을·겨울 : 11~12월] 강제 복구와 바닥 딛기	베란다 난간과 응급실의 위기를 지나, 새벽 찬바람을 맞으며 산책과 스쾃을 시작하던 순간.	엄마와 함께 걷는 새벽길, 땀 흘리며 바벨을 든 모습, 감사 일기장 등.
[다시 봄 : 3월] 요절 금지와 내 인생의 핸들	블로그 이름을 [요절 금지]로 바꾸고, 독서실 34번 자리를 빼며 새로운 삶을 다짐하는 순간.	봄 햇살, 일기장, 독서실 책상 등.

[만화 컷의 중심이 되는 지연이의 대사 예시]

▶ 1컷: 그래서 여기에 내 장례식 대본이나 미리 유출해 보려고. 어차피 예고편만 보고 하차할 인생이라면 엔딩크레디트 정도는 내 마음대로 연출할 권리가 있잖아. (11쪽)

▶ 2컷: 나야말로 제발. 그만해. 왜 끝까지 너만 생각해? 왜 항상 네 감정만 중요하냐고. 나도 헤어지는 거 마음 아파. 힘들어. 너 미워하고 싶지도 않아. 그런데 더 같이 있으면 그땐 정말 미워하게 될 것 같아. (131~132쪽)

▶ 3컷: 하지만 이제는 눈 하나 깜짝 안 해. 백 번 중에 아흔아홉 번 지더라도, "나 쫄았다! 어쩌라고?" 하며 뻔뻔하게 한 번 이기면 그만이니까. (227쪽)

▶ 4컷: 자판기 잔액 부족 빨간 불 하나에도 쫄아서 세상 다 끝난 것처럼 도망치던 박지연은 오늘부로 종량제 봉투 10리터 짜리와 함께 반품 및 수거 처리 완료야. (223쪽)

[네 컷 만화 활동지 양식]

[1컷] **봄 (3월) : 체험판 인생**	**[2컷]** **여름 (6~8월) : 환희와 파국**
만화 컷의 중심이 되는 대사	만화 컷의 중심이 되는 대사
[3컷] **가을·겨울 (11~12월) : 바닥과 회복**	**[4컷]** **다시 봄 (3월) : 요절 금지 선언**
만화 컷의 중심이 되는 대사	만화 컷의 중심이 되는 대사