

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	feelin' me							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 04월 09일(화요일) / 장 소 : CLC 1층 글로벌라운지							
<b>참석자 명단</b>	학번	2023****	이름	이*연	학번		이름	
	학번	2023****	이름	김*은	학번		이름	
	학번	2024****	이름	김*훈	학번		이름	
	학번	2024****	이름	문*인				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	1. 블랙케이크 (2023. 샬메인 윌커슨. 열린책들.) 2. 나를 찾는 수업 (2022. 장더편. 라이온북스.) 3. 닥터 도티의 삶을 바꾸는 마술가게 (2016. 제임스 도티. 판미동.)							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p><b>1회차</b>  <b>[토의 내용]</b>                      : 우리의 전반적인 활동은 사회 혹은 다른 모든 것으로부터 켜어지는 프레임 속에서 우리들만의 '나다움'을 찾아가는 과정이다.                      책의 등장인물들이 나다움을 찾아가는 방법을 통해 우리의 나다움을 찾아보려 한다. 이에 앞서, 나를 인식하는 일이 선행되어야 한다고 느꼈기에 도서들로 통한 여정을 떠나기 전, '나'를 먼저 인식하고자 하는 시간을 첫 활동으로 가져보려 한다.</p> <p><b>**이의 틀</b>                      : 밝고 긍정적이라는 칭찬을 많이 받았었기 때문에 언제부턴가 나는 '항상 밝고 긍정적인 아이'여야 한다는 생각이 있었던 것 같다. 상황에 대해 부정적으로 생각하더라도 난 긍정적인 성향을 가진 사람이니까 이렇게 생각해서는 안된다고 생각을 했었고 사람이라면 다운된 기분을 느끼는 것은 어찌 보면 당연한 건데도 이런 기분을 난 밝은 사람이니까 최대한 느껴서는 안되고 순간순간을 높은 텐션과 긍정적인 생각들로 채워야 한다는 압박감이 있었던 적이 있었다. 물론 대체적으로 밝고 긍정적인 사람인 건 맞지만 나는 그런 사람이라고 정의를 아예 내려버렸던 것 같다. 따라서 칭찬이라는 게 나를 위한 말이고 긍정적인 효과를 주는 말이기도 하지만 앞으로 이렇게 지내야 한다는 압박감도 느낄 수 있는 말인 것 같다.</p> <p><b>**이의 틀</b>                      : 사람들은 누구나 인정욕구가 있다. 인정욕구란 남들에게 칭찬을 듣고 싶어하고 인정을 받고자하는 욕구를 뜻한다. “너 정말 공부 잘한다.”, “진짜</p>							

열심히 산다.”와 같은 말들은 누구에게나 좋은 의미로 들릴 것이다. 하지만 나는 그렇지 않다.

1학년 1학기, 정말 감사하게도 좋은 성적으로 성적장학금을 받았고 이 이후로 주변인물에게서 내가 공부를 잘하고 성실한 사람이라는 평을 받게 되었다. 좋은 의미로서의 이야기이고, 나를 위해주시는 감사한 관심이지만 내게는 조금 벅찼던 듯하다. 주변인물들의 칭찬은 나에게 ‘공부를 잘하는 사람’의 틀을 씌웠고, ‘공부를 잘해야만 한다.’는 당위로 이어졌다. 실패해서도 안 되고 주춤해서도 안 되는 당연한 것으로 말이다. 이렇게 고착화된 틀을 깨부수고 나아가는 과정은 꽤 거칠 것이고, 이를 실행에 옮기는 일은 더욱 고된 일이 될 것이다. 하지만 나는 틀 밖으로 한 발짝 나아가고자 한다.

### **\*\*이의 틀**

: 요즘 사람들은 모두 mbti에 빠져 있다. 대부분의 사람들은 모르는 사람을 처음 만나는 자리에서 친해지기 위해서 혹은 어색한 분위기를 풀기 위해서 mbti를 물어보고는 한다. 단지 묻고 답하는 대화에서만 끝난다면 아무 문제가 생기지 않겠지만, 사람들은 mbti로 전혀 모르는 사람을 판단하고는 한다. 새로운 곳에 가 mbti를 남들에게 알려줄때면, 나의 mbti 하나만으로 나를 좋아하는 사람들도 있는 반면, 나를 멀리하는 사람들도 생기게 된다. 그 이유 하나로 나를 좋아해주는 사람들을 실망시켜주고 싶지 않아서 그들이 생각하는 틀 속에 나를 맞추려 노력하고, 나를 꺼려하는 사람들에게는 그러한 사람이 아니라는 것을 알려주기 위해 노력을 한다. 하지만 문득, 이러한 노력들로 인해 나 스스로를 잃어가고 있는 것 같다는 생각이 든다.

이렇게 상대에 대한 아무런 정보도 없이 정확하지도 않은 검사의 결과 하나로 상대를 판단하는 사람들이 많은 요즘, 자신의 mbti를 남들에게 알려주는 것은 과연 좋은 선택일까?

### **\*\*이의 틀**

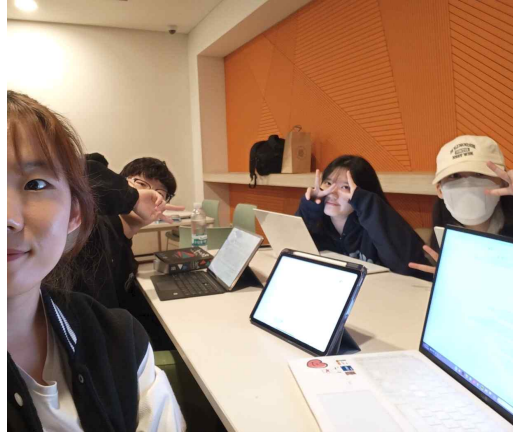
: 한때 체육인이 되는 것을 꿈꿔왔었지만, 사회는 나의 도전에 실패, 패배에 대한 두려움과 공포를 심어 주었고 대학교에 졸업하여 안정적인 직장을 얻는 길만을 바라보도록 조성하였다.

고등학교 2학년 담임 선생님은 첫 만남에서 부터 인문계 고등학교에 입학했으면 대학교 진학을 목표로 두라고 항상 이야기 하셨고 3학년이 되어선 꿈이 있지만 대학교에 진학하지 않는 사람들을 우려의 시선으로 보는 등 이러한 압박이 심해졌었다. 흔히 말하는 성공의 길은 단 한가지라고 사회가 정해두는 것만 같았다.

### **[토의 마무리]**

각자 살아가면서 느꼈던 의무감, 즉 틀의 모양은 달랐지만 우리를 통제하

고 있다는 형태는 모두 유사했다. 우리의 이야기 속 공통적 형태는 다른 사람에게 했던 말들이 비록 좋은 의미를 내포하고 있더라도 각자 받아들이는 의미가 일정하지 않았다는 것이다. 이러한 결과는 족쇄가 되어 나 스스로를 가두는 결과를 만들어 냈음을 알았다. 따라서 앞으로 이를 어떻게 없애나갈 수 있는지 책을 통해 방법을 찾아 나아가려 한다.



2024년 04월 09일

참가자대표 : 이\*연

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	feelin' me							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 05월 01일(수요일) / 장 소 : CLC 1층 글로벌라운지							
<b>참석자 명단</b>	학번	2023****	이름	이*연	학번		이름	
	학번	2023****	이름	김*은	학번		이름	
	학번	2024****	이름	김*훈	학번		이름	
	학번		이름					
<b>참석인원</b>	3명							
<b>선정도서</b>	1. 블랙케이크 (2023. 샬메인 윌커슨. 열린책들.) 2. 나를 찾는 수업 (2022. 장더편. 라이온북스.) 3. 닥터 도티의 삶을 바꾸는 마술가게 (2016. 제임스 도티. 판미동.)							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p><b>2회차</b>  <b>[책 소개]</b>            『블랙케이크』는 사회가 강요하는 틀에 갇히지 않고 용감하게 자신의 길을 걸어간 여성들의 용기와 우정에 관한 이야기이자, 고난과 실패를 딛고 다시 한번 나아가는 사람들의 이야기이기도 하다. 두려움에도 불구하고 사랑이 더 크기에, 막막한 바다로 기꺼이 뛰어드는 이 인물들을 통해 소설은 자신이 과연 누구인지, 인생에서 가장 소중한 것은 무엇인지, 우리가 기꺼이 하고자 선택하는 일은 무엇인지를 돌아보게 한다.</p> <p><b>[토의 내용]</b>            p.294 "누군가가 자신을 계속 사랑하게 하려면 자신이 지고 있는 모든 짐을 같이 져달라고 부탁해서도, 자신의 모습 전부를 보여 주는 위험을 무릅쓰서도 안 된다는 걸 알고 있었으니까."</p> <p>⇒ “어머니가 블랙케이크로 아이들에게 전달하고자 했던 메시지는 무엇이 있을까?”</p> <p><b>‘블랙케이크’에 대한 우리의 다양한 해석</b></p> 1. 레시피만 같게 만들면 같은 블랙케이크가 만들어지므로 언제나 너의 곁에 내가 있다는 의미를 담고 있다. 2. 케이크의 색을 보통 검은색이라고 생각하지 않는다. 이를 통해 엄마에게 예상치 못한 과거가 있다는 점을 암시하고 있다고도 해석할 수 있다. 3. 여러 전통과 운명들이 뒤섞이면서 각기 다른 맛을 내는 블랙케이크가 만들어진다. 블랙케이크를 통해 아이들에게 문화적 다양성을 이해하고 서							

로를 포용하며 살아가라는 의미를 전하고 있다고 해석할 수 있을 것 같다.

#### ⇒ 바이런 vs 베니

##### 둘 중 누구의 잘못이 더 클까?

(공통 의견) 누구의 잘못이 더 크다보다는 서로의 입장이 다 이해가 가기에 어느 하나 누가 먼저 했어야 한다라고 말하기는 어려울 것 같다.

베니: 동성애가 사회에서 쉽게 인정되지 않는 분위기인데, 가족에게 알리는 게 쉽지 않았을 것이고 자기 자신이 확신을 가지는 과정조차 쉽지 않았을 것이다.

바이런: 동생의 갑작스러운 고백 후 사라짐은 남은 가족들에게 혼란과 놀라움을 주었지만 그녀는 돌아오지 않았다. 부모님을 진정시키고 보호하는 것도 그의 몫이었기에 베니에게 먼저 손을 뺀 것은 어려웠을 것이다.

##### 만약 자신이 베니였다면, 고백 후 다시 연락을 할 수 있었을까? → 아버지의 장례식에 얼굴을 비칠 수 있을까?

(\*\*) 아버지의 장례식에는 얼굴을 비추지 못할 것 같다. 책에서 묘사된 바에 의하면 장례식에는 부모님과 오빠뿐만 아니라 다른 친인척들도 많이 자리하신 자리였다. 그 장소까지도 겨우 용기내서 갔을 것 같은데 다른 친인척까지 만날 용기는 더더욱 없을 것 같다. 차라리 베니가 나중에 엄마에게 편지를 부쳤던 것처럼 직계가족에게만 나중에 따로 연락을 하거나 저녁에 같이 밥을 먹을 것 같다.

(\*\*) 내가 베니였다면, 무조건 다시 연락을 하고 아버지의 장례식 까지 참석하였을 것이다. 물론 아버지와의 마지막 만남에서 갈등으로 인해 좋지 않은 기억이 있었을 지라도, 집에 연락을 시도했었고 장례식장 앞 까지 갔을 정도로 가족에 대한 애심이 남아있었다. 가족을 사랑하는 진실된 마음을 인지하고 행동으로 솔직하게 표현할 것이다.

(\*\*) 다시 연락을 할 수 있었을 것 같고, 아버지 장례식에도 얼굴을 비칠 수 있을 거라 생각한다. 그래도 베니는 아버지의 딸이고 서로의 행복을 빌었던 가족이다. 아무리 사이가 안 좋았다고 하더라도 아버지의 마지막 길을 안녕하지 않을 수 없다. 물론 힘은 들겠지만 나는 아버지의 마지막을 무시하고 그냥 넘어갈 만큼 불효를 저지르지는 않을 것이다.

⇒ 바이런

흑인이라는 특성 상 더 고학력과 전문성을 가져야 사회에서 무시받지 않을 거라는 생각이 있는 것 같다. 바이런이 흑인이라는 점과 사회에서 가지고 있는 입지와 전문성을 연관시켜 생각할 수 있는 부분이 몇 번 등장한 것 같아 그렇게 생각했었다.

(\*\*) 바이런이 학생들에게 해줬던 강연의 내용이 마음에 들었다. 새로운 시도를 하기 전 망설이는 나에게 하는 말 같기도 했고 북클럽 활동 주제를 관통하는 문장들이라고 생각해서 언급하게 됐다.

“~여러분이 서핑을 하고 싶다면, 서핑하러 가기 전에 여러분처럼 생긴 사람이 나타날 때까지 기다리지 말아요. (중략) 여러분한테 허락을 내주는 사람이 나타날 때까지 기다리지 말아요.”

“전통이라서. 전통은 가끔씩 우리에게 이렇게 말해 왔죠. 어떤 특정한 부류의 사람들은 특정한 주제만 연구해야 하고, 특정한 스포츠를 하거나 오케스트라에서 연구를 해야 한다거나 뭐 그렇다고요. 하지만 전통은 다만 사람들이 지금까지 무엇을 해왔고 무엇을 하지 않았는지만 말해줄 뿐, 사람들이 무엇을 할 능력이 있는지는 말해 주지 않아요. 그리고 미래에 무엇을 하게 될지도요.”

“너는 누구고 이런이런 일을 해야 돼, 다른 누군가의 이런 생각이 여러분의 발목을 잡게 둘 건가요?”

(208-9p)

⇒ 정체성

“정체성이라는 것. 가족사가 있고, 당신이 당신 자신을 어떻게 바라 보는지가 있고, 그 다음에는 타인들이 당신에게서 무엇을 보는지가 있다. 이 모든 요소들은 좋은 싫든 당신의 정체성을 이룬다.” -p.338

남들이 나를 바라보던 모습이 존재한다는 사실은 인지하되, 타인이 만든 틀 속에 나를 가두어 둘 필요는 없는 것 같다.

<대중문화란 무엇인가> (부분 발췌)

제 6장. 대중문화 : 문화정체성들의 ‘뿌리’와 ‘행보’

“정체성들은 원래 있는 존재가 아닌, 되어가는 과정 중에 있으면서 역사, 언어, 문화 등의 자산을 활용한다.” - 스튜어트 홀

“정체성의 결과가 ‘표현’이라고들 하는데, 바로 그 표현들이 수행되면서 정체성이 구성된다.” - 주디스 버틀러

‘우리가 우리를 어떻게 생각하는지’, ‘우리가 어디에서 왔는지’도 분명 정체성을 구성하는 요인이지만, ‘우리가 어디로 가고 있는지’의 문제 역시 정체성의 중요한 부분을 형성한다. 정체성들은 늘 되어가고 있는 자아를 이야기한다.

각각의 시점은 적절한 접합 양식과 맥락을 갖고 있다. 정체성들은 맥락에 맞춰 자아의 위계질서를 형성한다. => 어떤 맥락에서 주도적인 정체성이 A이지만, 다른 맥락에서는 B이거나 C일 수 있는 거다. 주도적이지 않은 다른 정체성들도 항상 존재하고 있으며, 변화하는 자아를 형성할 때 제 역할을 할 수 있도록 준비 중에 있다는 사실이다.

(\*\* : 전공 수업에서 과제로 이 책을 읽었는데, 정체성과 관련된 내용이 나와서 북클럽 활동에서도 같이 이야기하면 좋을 것 같아 가져오게 되었다.)

▷ 편지 vs 말, 둘 중 어느 방식이 생각을 표현하기에 좋을까? 어떤 방식이 더 선호하는 방법인가? (이는 전화 vs 문자로도 생각해볼 수 있을 것 같다)

텍스트와 - 편지를 통해 이야기를 전달하는 점은 편지를 쓰면서 본인의 생각을 정리할 수 있고, 정리되지 않은 말들로 더 큰 혼란을 불러일으킬 수 있다.

(\*\* ) 대화파이고 이하동문이다.

대화파 - 말을 통해 이야기를 전달하면, 말을 전하는 그 순간들의 떨림이나 행동, 심지어는 숨을 쉬는 시간까지 온 몸으로 느낄 수 있다. 이러한 환경적인 요소까지 포함되어 본인이 전달하고자 하는 바를 진정성있게 전달할 수 있다.

(\*\* ) 상황에 따라 다를 것 같다. 일상적인 대화나 가벼운 상황이면 전화와 같이 바로 상대의 반응을 알 수 있는 말(전화)이 좋지만, 진지한 상황 속 대화이면(베니의 고백과 같은 상황) 텍스트로 먼저 운을 뚫 뒤 말로 할 것 같다. 이 결정에는 상대의 반응보다는 나의 입장 전달이 더 우선적으로 고려가 되었다. 내가 나의 생각을 잘 정리하고 이야기하려면 텍스트가 더 나을 것 같아 그렇게 골랐다. 수정도 가능하고 내가 여러 번 생각해본 후 전달할 수 있으니까 말이다.

▷ 책에서 예상하지 못했던 부분들이 있나?

(\*\* )마지막에 마블을 찾을 줄 몰랐다. 찾으려는 노력까지는 할 것 같았지만, 실제로 찾아 같이 블랙케이크를 먹을 거라곤 생각하지 못했다.

(\*\*, \*\*)커비와 엘리가 사고 후 엘리의 이름으로 커비가 살아갈 줄 몰랐다. 사실 커비의 신분을 숨기기 위해선 그 방법이 최선인 것 같긴 하나, 이런 반전이 등장할 줄 몰랐다.

(\*\*, \*\*)엘리가 이렇게 일찍 작품에서 사라질 줄 몰랐다. 커비와 함께 지내며 서로에게 힘이 되던 모습과 자신의 꿈을 확실히 정하고 그 꿈을 이루기 위해 확고하게 행동하던 모습이 인상깊었는데 그 모습을 오래보지 못해 아쉬웠다.

(\*\*)엘리와 같이 꿈이 확고하고 도전적이고 실천적인 그녀의 모습을 본받고 싶었다.

#### ⇒ 읽으면서 우리가 활용할 수 있는 방법으로 쓸 수 있을 것 같은 내용들

‘바이런, 네가 해야 하는 일은 언제든 네가 누구고 어디에 있는지 아는 거야. 그건 네가 너의 중심을 찾아내고 지켜내야 한다는 뜻이야. 파도는 그렇게 대하는 거야. 그런 다음에는 연습을 더 해야겠다든지, 폭풍 같은 파도가 밀려오고 있다든지, 파도가 너한테는 그냥 너무 벅차다든지, 그런 것들을 알게 되지. 너 스스로가 아예 서핑에는 안 맞는다는 결론을 내릴 수도 있는데, 그래도 괜찮아. 하지만 네가 정신을 똑바로 차리고 바다에 나가지 않으면 이것들 중에 뭐가 사실인지 알 수가 없는 거야.’ 이건 서핑에도, 인생에도 해당되는 얘기라고 엄마는 말했다.’

‘너를 믿고 있는 사람들이 많아, 버니. 알겠니? 하지만 정말로 중요한 게 딱 한 가지 있다면 그건 너고, 네가 거기 나갔을 때 너 자신을 믿을 수 있는지야. 이걸 장난이 아니야. 네가 존중하는 태도로 대하지 않으면 너를 조각조각 썰어 버릴 거라고.’

‘이제는 커비도 그들의 대화에서 종종 생략되는 부분이 무엇인지 알았다. 사람들이 그들을 바라보는 시선, 그리고 그 시선이 그들이 삶에서 수행하도록 요구받는 역할을 어떻게 결정하는지에 관한 부분이었다.’

#### [책 소감]

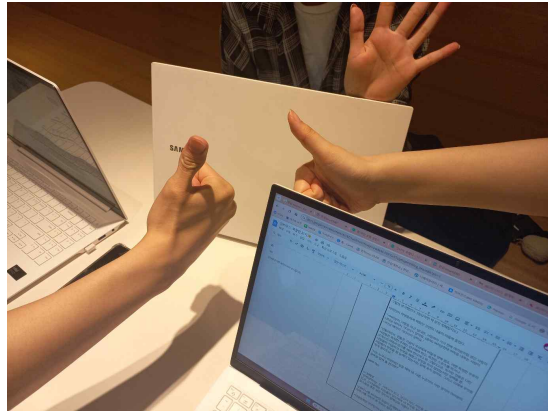
(\*\*) 케이크의 연보라색 꽃 아이싱을 통해 살인을 계획한다는 조금은 무모한 살인계획에서 소설임을 인지할 수 있었던 재미있는 부분이었다. 또한, 한 인물을 지칭하는 이름이 굉장히 많았는데 이 때문에 책을 읽기가 조금은 버거웠던 것 같다. 하지만 회의할 때에는 인물전개도를 그려온 팀원 덕에 수월하게 회의를 진행할 수 있었다.



(\*\*) 베니가 카페에 들어가 나중에 이런 분위기의 카페를 차려야지라고 생각한 장면이 가장 마음에 들었다. 이도저도 아닌 애매하고 불확실한 삶을 살던 베니가 어느 하나 특정하게 하고 싶다는 확고한 생각을 가지고 계획 또한 그려내는 모습이 인상적이었다.

(\*\*) 주인공 커비의 인생을 돌이켜 보면 그녀는 항상 어려움 속에서 도전해왔다. 험악한 날씨에도 불구하고 강에서 가장 좋아하는 수영을 하기 위해 집을 나오고, 강제로 성사된 결혼식장에서 도망쳐 외딴 나라로 가기도 하였으며, 죽기 전에는 잃어버린 자식을 찾기 위해 베니와 바이런에게 자신의 일생을 고백하였다. 철이 없다고 말할 수도 있겠지만 이런 커비의 깡다구 있는 모습을 나도 배우고자 한다.

(\*\*) 처음에 책을 접했을 때는, 너무 두꺼워서 거부감이 들 수 있지만, 블랙케이크라는 무척이나 비밀스러운 무언가로 이야기를 시작해 나아가서 다양한 사람들의 이야기들이 펼쳐지는 게 많은 사람들의 흥미를 끄는 부분들이 너무 좋았다.



2024년 05월 01일

참가자대표 : 이\*연

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	feelin' me							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 05월 07일(화요일) / 장 소 : 학생생활관 8관 조리실							
<b>참석자 명단</b>	학번	2023****	이름	이*연	학번		이름	
	학번	2023****	이름	김*은	학번		이름	
	학번	2024****	이름	김*훈	학번		이름	
	학번	2024****	이름	문*인				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 블랙케이크 (2023. 샬메인 윌커슨. 열린책들.)</li> <li>2. 나를 찾는 수업 (2022. 장더편. 라이온북스.)</li> <li>3. 닥터 도티의 삶을 바꾸는 마술가게 (2016. 제임스 도티. 판미동.)</li> </ol>							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p><b>3회차</b> [책 소개] 뤼링이 우연히 만난 노인과 그 노인이 소개시켜준 사람들을 차례대로 만나면서 진정한 '나'에 대해 찾아가는 과정을 담은 책이다.</p> <p>[토의 내용] 내가 주인공이 된 것처럼 노인에게 상담을 받는 것처럼 느껴졌다.</p> <p>(**) 노인이 뤼링에게 가르침을 주고 이 가르침에 대해 내가 공감하며 받아들이는 과정까지는 쉬웠지만, 이 가르침을 나에게 적용하는 단계가 쉽지 않았다. 그래서 이 책을 읽고 약간의 어려움도 느꼈던 것 같긴 하다.</p> <p>(**) 최면으로 인해 주인공이 술술 말하는 장면은 공통적으로 이해가 잘 되지 않았다. 순간적으로 그렇게 쉽게 감정 이입이 가능할까?라는 의문이 들었고 이 대목에서 "이 책이 소설이긴 하구나."를 느꼈다. 물론 나의 개인적인 의견일 수 있지만 최면의 효과가 책 속의 이야기처럼 뛰어나다고 생각하지는 않기 때문이다.</p> <p>⇒ 뤼링이 노인을 만나게 된 상황이 의미하는 바가 있을까?</p> <p>(**) 차 사고로 인해 노인을 만나게 된 배경(어둠 속 빛을 향해 걸어가다가 만난 노인)이 결론적으로는 뤼링이 더 나은 나를 위해 노력하고 그 끝에 다다른 과정을 표현해내고 있는 게 아닐까라는 생각을 했었다.</p>							

(\*\*) 겨울비 내리는 깊은 밤, 황량한 산골짜기 한 가운데, 기름 떨어진 차에, 휴대폰도 없이 완벽한 혼자가 된 뤼링. 완벽한 혼자인 뤼링에게 희미한 빛이 보였고, 뤼링은 이 실낱같은 빛을 놓치지 않고 희망을 향해 달려나간다. 이 장면에서 희미한 빛을 향해 달려가는 뤼링이 대단스럽게 느껴졌다. 내가 이러한 상황에 놓인다면 아무것도 하지 못하고 몸이 굳어버릴 것 같기 때문이다. 어떻게든 자신의 상황을 개선해나가고자 하는 뤼링의 모습은 본받을 만하다.

웹티드를 통한 뇌의 처리방식 부분을 읽으면서 웹티드가 이런 방식으로 사용될 수 있는지 몰랐는데, 웹티드가 생각보다 많은 것들을 담당하고 있구나!라고 생각했다.

(\*\*) 사람을 처음 만났을 때 각자 가지고 있는 에너지의 총량이 비슷하면 관계가 오래 이어진다는 부분이 인상깊었다. -> 사람마다 가지고 있는 '결'과도 비슷한 맥락이지 않을까? 실제로 사람의 첫인상을 통해 나와 잘 어울릴 사람일지 아닌지를 판단할 때 생각하는 부분이라 비슷하다는 생각을 받았다.

▷ 수업 시간에 배웠던 내용들 중 이번 활동과 관련 있는 부분들(\*\*)

아이를 교육하는 과정에서 양육자가 아이에게 잔소리를 하는 것이 사랑과 관심에서 출발한 사랑의 표현인지 자신의 두려움과 걱정에 대한 책임을 전가하는 것인지 인지할 줄 알아야 한다. 아이의 감정을 인정해주거나 받아줘야 한다 -> 에너지 작용 법칙을 봤을 때 양육자는 아이에게 부정적인 에너지를 주었다. 아이가 어떤 심리적 영향을 받았느냐에 따라 달라진다.

p.170-1 방식 폭행

“자, 위장의 불편함과 분노를 그대로 느끼고 받아들였다면, 이 방식을 증오하는 사람이라고 생각하고 일단 그 분노를 완전히 분출시키게.”

“절대 비난하거나 거부하지 말고 분노를 온전히 받아들여. 그 에너지를 밖으로 분출시켜야 하니 절대 감정을 억누르지 말게.”

이성적, 직접적으로 불안 통제가 불가능할 때 자아를 방어하기 위해 무의식적으로 사용하는 사고 및 행동양식이 존재한다. 이를 자아방어기제라 부른다. 방어기제는 여러가지로 세분화되어 있는데 이중에는 '억압'이라는 방어기제가 있다. 억압은 불안을 무의식적으로 누르는 것을 의미한다. 위의 문장에서 노인은 뤼링에게 지금 현재(here and now) 느껴지는 감정을 억누르지 말고 밖으로 분출시키고 표현하라고 한다. 이는 부정적으로 작용할

수 있는 억압의 방어기제를 좌절시키는 것이다.

p.196-7 투영 - 특정한 사람과 행동이 마음에 들지 않는다면, 자아가 투영된 것, 이는 회피 방법 중 하나이다. 그 사람이 가진 단점은 나에게도 있지만 그 점이 나에게도 있다는 점을 인정하지 않는 것뿐이다.

>>검지 하나가 상대방을 가리킬 때, 자신을 향하는 손가락은 세 개다<<

p.174

“굴복의 첫 단계는 먼저 자신의 저항을 직시하고 그것이 무의미하고 현실적으로 전혀 도움이 되지 않는다는 사실을 깨닫는 것이야.”

수용전념치료의 내용과 비슷해서 가지고 와 보았다. 수용전념치료에서의 수용은 불안을 회피하고 통제하려는 의도를 포기하는 것이다. 부정적인 정서를 피하지 않고 있는 그대로 받아들여 자신의 생각과 느낌을 그 자체로 바라보는 자발적인 수용을 통해 뒤편이 자신의 상처를 치료하고 더욱더 성숙해질 기회를 얻는다.

(\*\*) ‘나’를 찾으려면 나의 감정을 세분화해서 파악해야 한다.

ex) 행복과 기쁨의 차이

행복: 외부에서 흘러들어오는 것. 외부 사물에서 비롯됐기 때문에 우리를 쾌락에 빠지게 했던 상황이나 사물이 사라지면 행복도 사라지게 됨.

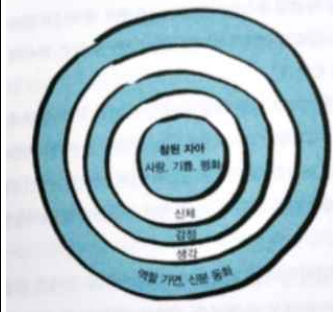
기쁨: 안에서 밖으로 발산되는 것. 깊은 마음에서 자연스럽게 우러나오기 때문에, 일단 우러나오면 외부에 어떤 변화가 생겨도 사라지지 않음.

=>우리는 행복이 아닌 기쁨을 느낄 수 있도록 해야 한다.

(\*\*) 뒤편은 시택에 들어가기 전 연극을 해야 한다는 것을 깨달았을 때 허무함, 허탈함과 같은 부정적인 감정을 느끼는 대신에 완벽히 연극하는 것에 자신감을 가졌다(46p). 연극을 해야 하는 것에 자신감을 가진 것이 흥미로웠다. 삶을 살아가다 보면 자신의 감정을 숨긴 채 얼굴을 맞추는 경우가 많은데 이럴 때마다 내 마음은 수축되곤 했다. 이 책에서 주인공이 연극하기 전 설레할 때 내 심장도 다시 뛰기 시작했다.

뒤편이 참된 자아를 찾아가는 방법: 신체의 연결 - 감정의 굴복- 생각의 안정-역할 가면과 신분 동화의 감지의 방법

-> 여기서 이야기하는 ‘역할 가면’과 북클럽 주제 속 ‘틀’이 유사하다고 생각했다. 그럼 우리는 이미 감지를 했으니까 이 책에 적힌 그 다음 단계



로 차차 나아가면 되지 않을까. 이 책이 나를 찾아가는 방법을 단계화해서 정리해준 것 같다.

“우리는 어느 순간 참된 자아와의 연결고리를 잃어버렸지만, 자아존재감이 끊임없이 자신을 밖으로 드러내고 있다네. 그래서 신체, 감정, 생각, 역할, 신념에 쉽게 동화되는 거야. 소위 작은 자아(작은 나)나 자아가 외부 물질을 통해 욕구를 만족시키려는 것도 같은 이유이고.”

-> ‘외부 물질을 통해 욕구를 만족시키려고 한다’는 행복의 정의와 충족과 연결되는 부분이지 않을까?

사실 우리는 모두 연극을 하고 있는지 모른다. 좋은 직원으로, 좋은 친구로, 훌륭한 시민으로, 훌륭한 자식으로, 훌륭한 며느리로, 훌륭한 사위로, 좋은 부모로, 심지어 누구에게나 좋은 사람으로. 이 중 자신이 정말 원하는 역할을 하는 사람이 얼마나 될까? 인생 대작을 연기하는 우리는 상황마다 주어진 역할에 충실하기 위해 때와 장소에 맞는 모습으로 변신해야 한다. 그래서 우리가 진정한 자아를 찾지 못하는 것이 아닐까?

▷ 감정의 발현은 생각과 외부 상황을 고려했을 때 어떤 과정으로 되는 걸까?

(\*\*) 외부상황 - 생각 - 감정 순으로 발현된다고 생각하지만 감정의 발현은 생각의 영향을 더 크게 받는다고 생각한다. 외부 상황이 어찌 되었든간에 본인이 어떻게 생각하는지에 따라 기분이 달라질 수 있기 때문이다. 길을 걷다가 넘어진 부정적인 상황 속에서 오늘 재수가 없다고 불평할 수도 있지만 잠깐 쉬는 시간이 생겼다고 기뻐할 수도 있는 것 처럼 본인이 상황을 어떻게 생각하는 지가 가장 중요하다고 생각된다.

(\*\*) 외부 상황 - 생각 - 감정 순으로 발현되는 건 아닐까? 상황을 인식하고 이에 대한 떠오르는 생각으로 감정이 발현될 것 같다.

(\*\*) 신념(생각) - 촉발 사건 - 감정 순으로 발현될 것이다. 어떠한 선행사건을 통해 무언가에 대한 신념이 형성된다. 이러한 신념은 촉발 사건

을 통해 감정으로 나타난다. 이 과정은 굉장히 복잡하고 추상적이기에 우선되는 것이 무엇인지 정확하게 특정지을 수는 없을 것이다.

(\*\*) 생각-외부 상황-감정 순으로 발현되는 것이라고 생각한다. 기존에 가지고 있는 생각은 다양한 경험들을 바탕으로 생겨난다고 생각한다. 그러다가 어떠한 외부상황을 맞닥뜨리게 되면 그동안의 경험들 즉, 생각을 바탕으로 어떠한 감정이 생겨날 것이라고 생각한다.

p.89 성격x외부환경x교육환경x생활환경x전생의 업보(종교 믿음이 있는 경우)=삶의 방식 (더하기가 아니라 곱하기인 것을 인지)

우리는 우리의 삶을 선택하고 컨트롤한다고 생각하지만, 일련의 자동제어 시스템에 따라 움직이기에 자유롭지 못한 경우가 많음(-> 잠재의식)

끌어당김의 법칙, 내가 긍정적으로 생각하고 상대방을 대한다면 상대방도 나를 그렇게 대한다.

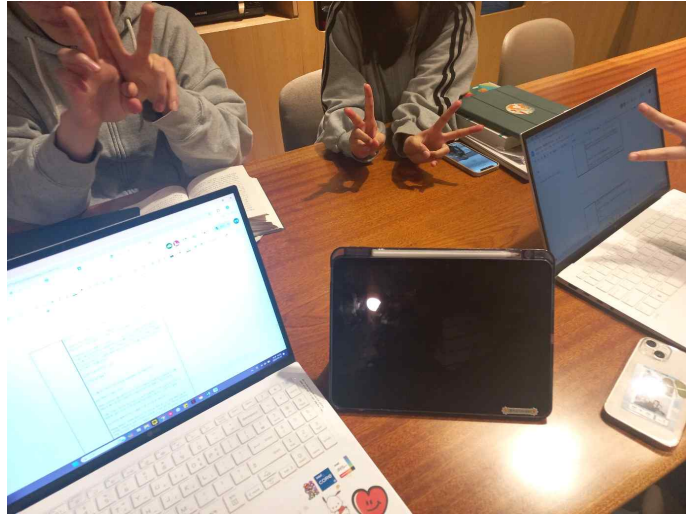
#### [책 소감]

(\*\*) 심리상담의 기초 때 배운 내용이 구체적이고 현실적인 사례로 적용된 것만 같았다. 상담과정에 비유하자면 책 속에 등장하는 노인은 상담자의 역할, 주인공 뤼링은 내담자의 역할을 맡고 있음을 알 수 있다. 노인은 뤼링에게 숙제를 주면서 뤼링 스스로 답을 찾아갈 수 있도록 조언자의 역할만을 할 뿐이다. 한편으로는 노인이 왕년에 심리 상담가로 활동한 전문가가 아닐지 생각해보기도 하였다.

(\*\*) 상담을 할 때, 노인이 뤼링에게 직접 어떠한 질문에 대한 정답을 직접 알려주는 것이 아니라, 스스로 고민해보고 정답을 찾아갈 수 있도록 도와주는 방식으로 상담을 진행한 것이 정말 인상깊었다. 이러한 방식들로 진행하였기에 뤼링이 우울함을 극복하고 미래에는 또 다른 노인의 내담자에게 도움을 줄 수 있는 사람이 된 것 같다.

(\*\*) 단순히 마음을 생각해보는 단계를 넘어서 탐구해볼 수 있었다. 생각과 감정, 상황을 단계적으로 구성해보기도 하고 나의 자아를 여러 개로 구분해보면서 좀 더 분석적으로 생각해볼 수 있는 시간이었다. 개인적으로 이런 생각을 가지고 실천해보기엔 어려움이 있기에 이런 책들이 많이 도움이 된다고 생각했다. 여기서 얻은 방법들로 한층 더 나아질 우리가 기대된다.

(\*\*) 책이 소설이 아닌 자기계발 책이라고 생각이 들 정도로 주인공의 멘토, 노인이 우리에게 무엇을 권하는지 확실했다. 제일 인상 깊었던 노인의 조언 중 하나: 우리가 현대인의 삶에 지쳐 진짜 소중한 것을 놓치고 있다고 한 것이다. 진짜 소중한 것은 '건강'이다. 건강한 삶을 위해 음식을 먹는 방식과 간단한 운동방식을 알려주며 나 자신을 다루는 방법을 신중히 읽었다.



2024년 05월 07일

참가자대표 : 이\*연

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	feelin' me							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 05월 14일 (화요일) / 장 소 : CLC 1층 글로벌라운지							
<b>참석자 명단</b>	학번	2023*****	이름	이*연	학번		이름	
	학번	2023*****	이름	김*은	학번		이름	
	학번	2024*****	이름	김*훈	학번		이름	
	학번	2024*****	이름	문*인				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 블랙케이크 (2023. 샬메인 윌킨슨. 열린책들.)</li> <li>2. 나를 찾는 수업 (2022. 장더편. 라이온북스.)</li> <li>3. 닥터 도티의 삶을 바꾸는 마술가게 (2016. 제임스 도티. 판미동.)</li> </ol>							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p><b>4회차</b>  <b>[책 소개]</b>          : 감동적인 이야기와 새로운 과학적 탐구, 그리고 실용적인 마술 비법이 교차하며 전개되는 독특한 형식의 '페이지 터너'다. 이 책의 저자이자 주인공인 짐 도티는 어린 시절 캘리포니아 고원 사막 지역의 가난한 가정에서 자랐다. 불우한 가정환경 속 자존감 없는 아이였던 그가 열두 살 되던 어느 여름날, 그는 우연히 들른 동네 마술가게에서 루스라는 할머니를 만나 눈속임이 아닌 정말로 자신을 특별하게 만드는 마술을 배우게 된다. 그것은 바로 뇌와 마음의 힘을 조절하여 현재의 고통을 완화하고 자신의 소망을 구체적으로 실현하는 놀라운 비법이었다.</p> <p><b>[토의 내용]</b>          ⇨ 각자 책을 읽으면서 인상깊었던 부분과 이에 대한 생각</p> <p>(**) 151p. 짐은 상상했다. 월세를 내고 집에서 가족들이 행복한 시간을 보내는 모습을. 어느 날 정장 차림의 남자가 나타나 아버지에게 빌린 돈을 이제야 갚는다며 거액의 돈을 건넨다. 이 사건을 계기로 루스는 자신의 마술이 실존함을 더욱 믿게 된다. 이는 타이밍이 절묘하게 맞아떨어진 것일지도 모른다. 하지만 짐이 가진 상상의 힘은 다른 모든 것들로부터 짐을 막을 수는 없었다.</p>							



(\*\*)

- 146p. 루스는 내가 마치 놀라운 업적을 달성한 듯이 박수를 쳐 주었다. (중략) “그렇게 아는 것 말이야. 네가 의사가 될 거라는 걸 반드시 알아야 한단다. 그런 다음 마치 네가 의사인 것처럼 마음속에서 그렇게 그림을 그려야 해. 자, 의사의 눈으로 세상을 바라보렴.”

“ ~그렇기 때문에 먼저 네 몸의 긴장을 풀고 네 머리를 깨끗하게 비워야 한단다.”

-> 내가 되고 싶은 모습을 굉장히 구체적으로 이미지메이킹해서 목표를 이루는 방법을 우리가 적용해서 해보면 좋을 것 같다.

- 153p.

“우리 각자는 내면에 그 힘을 갖고 있단다. 그저 그것을 사용하는 방법을 배워야 하는 것뿐이야. 하지만 기억하렴. 너한테 가르쳐 준 그 마술은 강력한 힘을 가지고 있단다. (중략) 짐, 현실로 만들어 내는 것은 바로 너의 생각이야. 다만 네가 직접 현실을 만들어 내지 않는 경우에, 다른 사람들이 너의 현실을 만들어 낼 수 있단다.”

-> 우리 북클럽 주제를 잘 나타내는 말인 것 같았다.

(\*\*) 274p. “루스가 나한테 가르쳐 준 마술의 클라이맥스는, 진실로 우리 삶을 더 나은 방향으로 바꾸고 탈바꿈하는 유일한 방법은 다른 사람들의 삶을 바꾸고 탈바꿈하게 하는 것뿐이라는 궁극의 통찰이었다. (중략) 그것은 바로 연민의 힘이였다. 연민은 우리 각자 마음의 상처뿐 아니라 주변 사람들의 마음까지 치유할 수 있는 힘을 지녔다. 그것은 가장 큰 선물이자 가장 위대한 마술이다.

-> ‘나’에 대해서 돌아봐야 한다는 내용은 자주 봤던 내용이지만, 내면의 나를 돌아보는 것에서 한 발 더 나아가 타인에게까지 도움을 주는 것이 진정한 마무리라고 이야기하는 게 새로웠다.

(\*\*) 68p. ‘나는 의대 시절에 심장 공부를 자주 하곤 했다. (중략) 하지만 그 날 마술가게에서 루스가 나한테 긴장을 풀고 호흡하는 법을 가르쳐 줄 때, 나는 조금 더 기분이 좋아지고 차분해진다는 느낌을 받았다. 그때 나는 신경계에 대해 몰랐고 뇌와 심장이 소통하는 무수히 많은 방식을 알지 못했다. 내 심장이나 뇌를 작동시키기 위해, 내 심장이나 뇌가 무언가를 공부할 필요는 없었다. 나는 뇌에서 심장으로 신호를 보내고 있었고 내 심장은 반응하고 있었다.’

->나중에 나이를 먹고 의대에 진학해서, 심장과 뇌의 상관관계에 대해 배웠으나 심장이 작동한다는 것을 느끼게 된 순간은 어린 시절 마술가게에서이다.

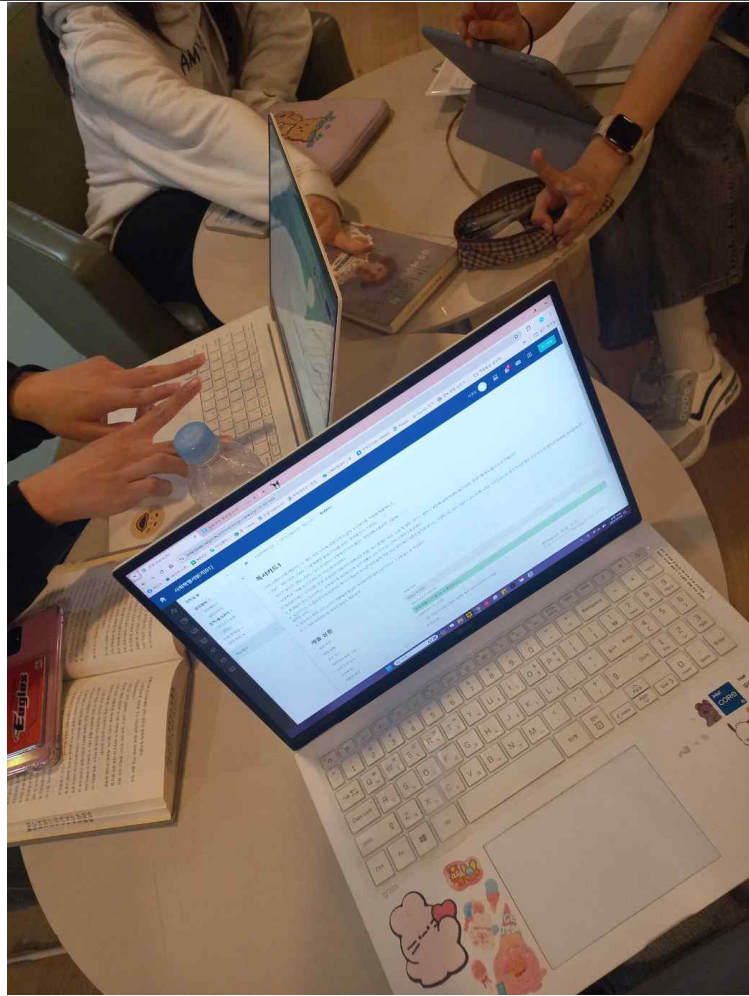
[소감]

(\*\*) 책에서 말하는 마술은 '생각의 힘'이다. 내가 어떻게 생각하는지에 따라 무한한 힘을 발휘할 수 있다. 책에서 마음 먹기에 따라 느껴지는 문의 무게가 달랐던 것처럼. 물론 내 생각대로 전부 이루어지는 것은 아니다. 하지만 루스의 마술은 이루어지지 못한 부분에 대해서도 좌절하지 않고 앞으로 나아갈 수 있도록 돕는다. 이러한 희망차고 긍정적인 사고를 가진다는 것은 우리는 모두 루스의 마술을 배운 것이다. 루스의 마술을 통해 언제 어디서든지 그 힘을 발휘할 수 있을 것이다.

(\*\*) 이번 책을 통해서 느끼게 된 점은 마술이란 생각보다 우리에게서 멀리 떨어져 있는 것이 아니라는 것이다. 우리의 상상이 실현되면 그 순간이 마술이 일어나는 시간일 것이다. 그러기 위해서는 스스로에 대해 생각해 보고 믿고 긍정적으로 생각하다보면 나의 상상은 현실이 되고, '나'도 마술사가 될 수 있을 것이다.

(\*\*) 앞으로 살아가면서 변하지 않을 친구는 바로 '나'이다. 내가 나에게 믿음을 주고 칭찬을 해주어야 내가 하는 것들 또한 이끄는 방향으로 잘 따라진다는 것을 다시금 느끼게 됐다. 내가 나를 믿는다는 건 오히려 남을 믿는 것보다 어렵게 느껴지기도 했다. 남은 걸모습, 즉 행동을 보고 판단하지만 나는 내가 하는 모든 생각들을 다 알기 때문에 더 어려운 것 같았다. 허나 그 어려운 걸 이겨내고 나와 친구가 된다면 누구보다 친한 사이가 될 것이고 끝까지 함께 가는 동반자가 될 수 있으니 앞으로도 이 우정을 잘 유지해야겠다.

(\*\*) 이 책은 우리에게 꿈에 다가가고 사람들을 사랑하라는 목표를 부여하며 하나로 연결된 네 가지 마술을 소개하였다. "사람들에게 상처를 주는 사람들은 대개 상처를 가장 많이 받은 사람들이야" 내가 좋아하지 않는 사람들에게도 애정을 전할 줄 알아야 한다니.. 한 구절에 말도 안된다고 생각하며 책에 금방 빠져들었다. "상처를 받은 사람이 자신의 상처를 치유할 수 있다면 더 이상 상처 입지 않고 다른 사람에게 상처를 주지도 않는다" 주인공이 이 사실을 깨달았을 때 놀란 것 처럼 나도 놀랐다. 우리는 사랑이란 사람들을 치유할 수 있는 절대적인 힘을 가지고 있는 것이다. 누군가 나에게 상처를 주면 나는 금방 우울한 생각의 늪에 깊이 빠지곤 했다. 하지만 이제는 사랑이라는 무기를 들고 늪을 걷어내어 긍정적인 목표인 행복을 향해 조금이나마 다가갈 수 있을 것 같다.



2024년 05월 14일

참가자대표 : 이\*연

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	feelin' me							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 05월 21일(수요일) / 장 소 : CLC 스터디룸							
<b>참석자 명단</b>	학번	2023****	이름	이*연	학번		이름	
	학번	2023****	이름	김*은	학번		이름	
	학번	2024****	이름	김*훈	학번		이름	
	학번	2024****	이름	문*인				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	1. 블랙케이크 (2023. 샤메인 윌커슨. 열린책들.) 2. 나를 찾는 수업 (2022. 장더편. 라이온북스.) 3. 닥터 도티의 삶을 바꾸는 마술가게 (2016. 제임스 도티. 판미동.)							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p><b>5회차</b>  <b>[토의 내용]</b>            : 3권의 책을 다 읽고, 책에서 얻은 방법을 자신에게 적용해보는 시간을 가졌다. 한림 become에 있는 심리검사 자가진단을 실시해 우리가 그 방법들을 잘 적용했는지 확인해봤다.</p> <p><b>각자 실시한 검사</b>  <b>**:</b> 우울, 불안, 사회불안, 긍정적 정신건강, 불면증(모든 검사 다 진행)  <b>**:</b> 긍정적 정신건강  <b>**:</b> 불안, 긍정적 정신건강</p> <p>그 중 공통적으로 검사한 긍정적 정신건강에 대해 집중적으로 이야기해보려고 한다. 긍정적 정신건강 척도(MHC-SF)는 현재 개인의 정신적 웰빙에 대해 알아보는 검사이다.. 정신적 웰빙의 3가지 하위요인인 정서적 웰빙, 사회적 웰빙, 심리적 웰빙을 측정한다.</p> <p><b>검사 결과</b>  <b>**:</b> 보통 정신건강집단  <b>**:</b> 번영 집단</p> <p>보통 정신집단: 일상적인 생활에서는 잘 적응하며 지내다가 스트레스 상황에서는 취약해질 수 있다. 좀 더 건강한 마음 케어를 위해 심리 전문가의 도움을 받는 것이 좋은 방법일 수도 있다.</p> <p>번영 집단: (정신적 웰빙이 전반적으로 높은) 집단에 속한다. 현재 일상생</p>							

활에서 활력과 희망을 가지고 잘 적응해나가고 있는 것으로 보인다. 행복감과 같은 긍정 정서를 자주 경험하며, 스트레스 상황에서도 잘 이겨낼 수 있는 힘을 가지고 있다.

쇠약 집단: 정신적 웰빙이 전반적으로 낮은 집단에 속한다. 일상생활에서 정서적/사회적/심리적으로 행복감을 낮게 경험하고 있을 수 있다. 정신적 웰빙을 더 높이기 위해서 상담 전문가의 도움을 요청하는 것이 좋을 수 있다.

### [검사 소감]

(\*\*) 나는 긍정적인 사람이다. 말로만 긍정적인 사람이라고 하는 것이 아니라 정말로 긍정적인 사고를 가지고 있다. 물론 내가 매순간 긍정적이라는 것은 아니다. 나도 우여곡절을 겪어왔고, 그 괴로웠던 찰나의 순간만큼은 부정적으로 사고할 때도 있었다. 하지만 이번 검사를 통해 내가 기존에 가지고 있었던 회미한 부정적 사고마저 사라졌다는 점을 알 수 있었다. 다만, 아쉬웠던 점이 있었다면 검사가 굉장히 간단했다는 점이다. 조금 더 정확성있는 검사를 실시했다라면 나의 정신건강에 대해 더 세밀한 측정이 가능했을 터이고, 다양한 해석적 의미가 있었을 텐데. 하는 아쉬움이 남아 있기도 하다.

(\*\*) 이번 검사에서 긍정적 정신건강에 대한 검사를 실시하였는데, 보통 정신집단이라는 결과를 얻게 되었다. 사실 이번 검사를 실시하면서 문제의 양이 매우 적었기 때문에 정확성에 대한 아쉬움을 느꼈다. 그럼에도 이번 북클럽을 통해서 이러한 검사도 실시해보고 나의 상태에 대해서 다시 한번 더 생각해볼 수 있는 기회가 된 것 같아서 좋았다.

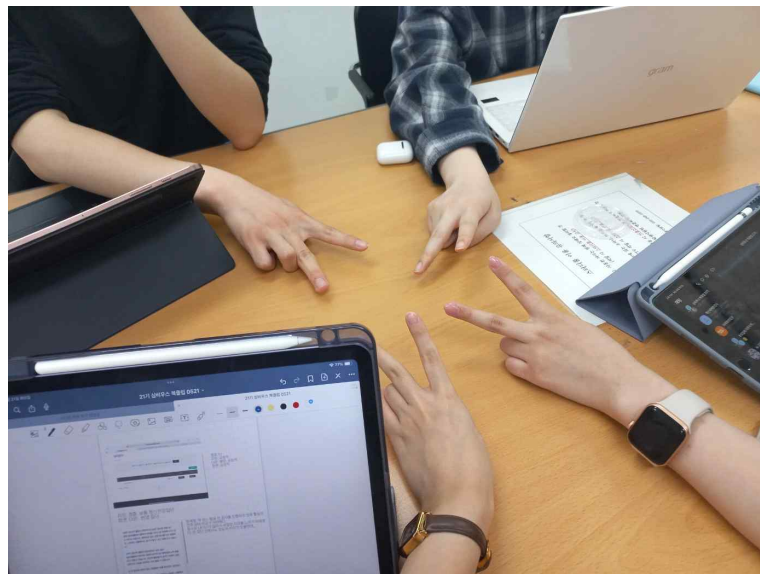
(\*\*) 지금까지 적용했던 것을 수치화해서 가지적으로 볼 수 있다는 생각에 많은 기대를 했던 회차였다. 우리가 제대로 된 방법을 찾은 건지, 내가 그 방법들을 일주일동안 잘 적용한 건지를 알 수 있을 거라 생각했기 때문이다. 결과를 통해 현재의 상태를 가지적으로 알 수 있다는 건 좋았지만, 한계점에서 알 수 있듯이 몇몇 점들에서 아쉬운 부분도 있었다. 그리고 간소하지만 이런 자가진단을 실시해보면서 심리검사에 대한 진입장벽도 좀 더 낮출 수 있어 좋았다고 생각한다. 일주일엔 아무래도 방법들을 제대로 100퍼센트 적용시키기엔 짧은 기간이었으니 앞으로도 지속적인 노력 후 더 정밀한 진단을 실시해볼까 싶다.

(\*\*) 사실 긍정적 정신건강 심리검사 자가진단을 하였을 때, 보통집단이라는 결과는 생각 밖의 결과였다. 답안을 체크하면서도 변영집단 결과가 나올 것을 예상했었는데 그렇지 않아 조금 의아하였다. 한림대학교 비컴에 있는 심리검사를 모두 해보았는데 불면증과 사회 불안을 제외하고는 모두 긍정적인 결과가 나왔다. 세 권의 책을 통해 우울과 불안적인 사고를 줄일

수 있었던 것이다. 하지만 설문결과는 그저 설문결과일 뿐이라고 생각한다. 중요한 것은 내가 어떻게 받아들이는지 알게 되었다는 것이다.

#### [활동 마무리]

이번 활동은 갑작스레 북클럽 활동과 회의들을 진행하면서 해보면 좋겠다는 생각에 진행하게 된 부분이다. 실제로 적용한 부분들이 우리에게 어떤 영향을 미쳤는지 수치화해서 볼 수 있으면 좋겠다는 생각에 실시하게 되었다. 하지만 미리 준비된 활동이 아니었던지라 하면서 느꼈던 한계점들도 있었다. 첫 번째는 책 읽는 활동 전에 동일 검사를 진행하지 못해서 활동의 전후상태 비교가 어려웠다. 전과 후를 비교하면 더 효과적으로 적용 정도를 알 수 있었을텐데 아쉬웠다. 두 번째로는 검사 결과가 점수가 아닌 특정 집단으로 나타나서 세밀한 차이를 느끼기 어려웠다는 게 아쉬웠다. 같은 집단에서도 정도의 차이가 있을 텐데 이 부분은 알 수가 없었다. 그래도 이렇게 회의를 통해 더 짜임새 있게 활동들을 구성해나갈 수 있는 묘미를 느낄 수 있었던 회차였다고 생각한다.



2024년 05월 21일

참가자대표 : 이\*연

## 심비우스 북클럽 운영보고서

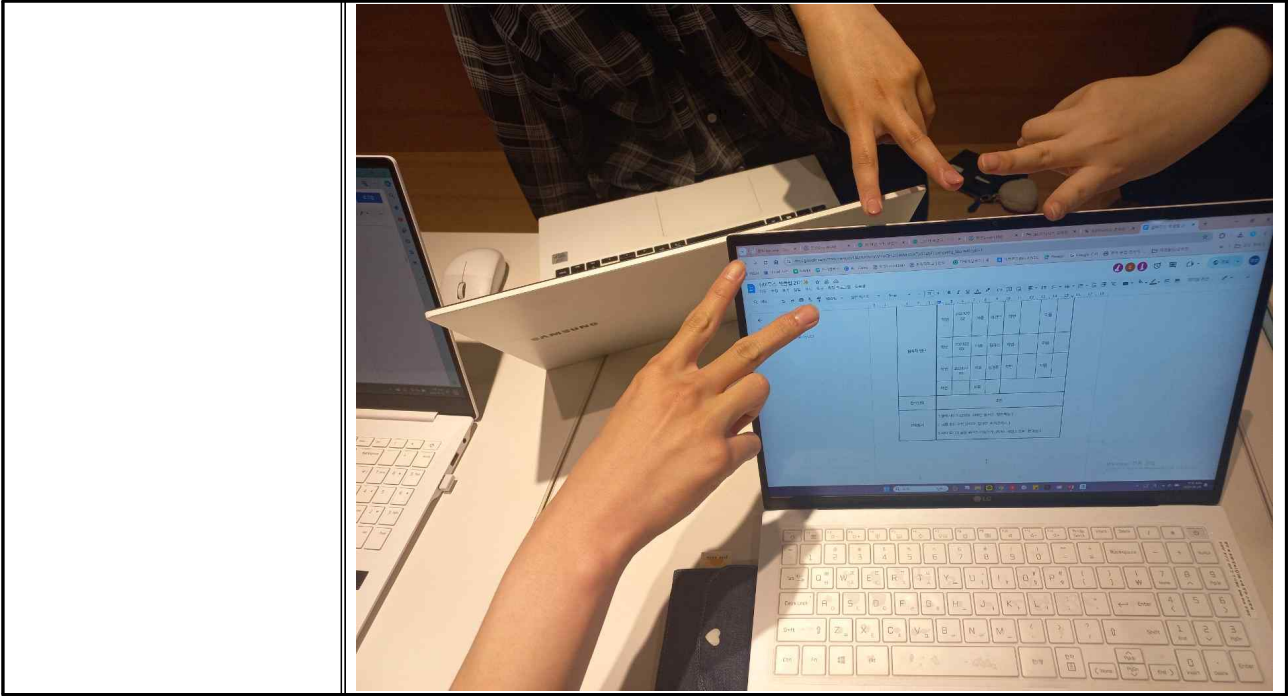
<b>북클럽 팀명</b>	feelin' me							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 05월 28일(화요일) / 장 소 : 학생생활관 8관 조리실							
<b>참석자 명단</b>	학번	2023****	이름	이*연	학번		이름	
	학번	2023****	이름	김*은	학번		이름	
	학번	2024****	이름	김*훈	학번		이름	
	학번	2024****	이름	문*인				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 블랙케이크 (2023. 샤메인 윌커슨. 열린책들.)</li> <li>2. 나를 찾는 수업 (2022. 장더편. 라이온북스.)</li> <li>3. 닥터 도티의 삶을 바꾸는 마술가게 (2016. 제임스 도티. 판미동.)</li> </ol>							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p><b>6회차</b>  <b>[토의 내용]</b>          지금까지 총 5번의 회의를 진행하면서 들었던 생각이나 소감, 그리고 회의내용들을 구글문서에서 최종 정리했다. 그리고 이와 함께 1회차부터 지금까지 활동을 진행하며 느꼈던 총괄적인 생각을 팀원들과 나눴다.</p> <p><b>[21기 심비우스 북클럽 활동 소감]</b>          (**) 학기 초에 나는 좌절을 많이 겪었다. 평소와 같은 날들이 아니었다. 머피의 법칙처럼 나에게만 지독하게 많은 시련들이 찾아왔고, 곧바로 일어나지 못 할 만큼 큰 상처를 입었다. 내가 믿고 있던 것들이 무너지는 순간이었다. 긍정적인 사고를 가지고 있다는 점이 나의 장점이자 능력이었다. 실패를 겪어도 아무일 없던 것처럼 다시 일어나 평범한 생활을 즐길 수 있을 거라고 자부했던 나였지만 이번에는 그렇게 할 수 없었다. 이 감정적 여운이 꽤 오래 갔던 것 같다. 함께 북클럽 활동을 하며 자신의 이야기를 전하고 서로의 이야기를 들어볼 수 있는 기회를 통해 점차 회복해 나갔다. 활동에서 읽었던 책들을 통해 위로도 많이 받았고, 나는 다시 일어설 수 있을 거라는 긍정적인 사고도 더욱 더 많이 하게 되었다. 이러한 변화는 서로의 다양함을 인정하는 블랙케이크와 나를 돌아볼 수 있게 만들어준 노인의 질문 그리고 나는 변화할 수 있을 거라는 루스의 마술 덕이다. 작년에 이어 올해도 북클럽 활동을 진행하면서 독서의 힘을 끊임없이 그리고 더 방대하게 느끼고 있다. 이러한 점으로 미루어 보았을 때 나는 다음 학기에도 또 내년에도 북클럽 활동을 진행하고 있지 않을까. 얼굴에 희미한 미소를 띠며 생각해본다.</p>							

(\*\*) 그동안 인생을 살아오면서 크고 작은 굴곡들을 만나고, 다양한 장애물들을 뛰어넘으면서 '나'에 대해서 많은 관심이 생겼다. '나'에 대해 고민을 많이 하게 되고, 또 인생을 살아가면서 많은 경험들로 넘어져도 다시 일어나는 법을 배웠다. 하지만 만약 나중에 더 큰 산을 만나게 되면 그 산을 넘기 위해서 너무나도 힘든 과정들을 겪을 것 같다. 하지만 이번 활동을 통해서 3권의 책을 읽어보고 팀원들과 다양한 내용의 이야기들을 나눠 보면서, 인간의 다양성을 인정하는 법을 배웠고, 또 힘든일을 맞닥뜨렸을 때 극복하는 법도 배우게 되었다. 이번 활동을 통해 배운 많은 경험들로 나중에 아무리 큰 산을 만나게 되더라도 이번 활동을 하기 전보다 훨씬 더 수월하게 넘어갈 수 있을 것 같아서 이번 활동이 나에게서 너무 뜻깊은 활동이었던 것 같다.

(\*\*) 이번 활동은 상반된 감정을 동시에 가지고 시작했던 활동이다. '나'에 대해 알아본다는 우리의 활동 주제는 가장 친숙한 소재였기에 해보고 싶은 활동도 많았고 전개하는 방향에 따라 활동의 성격도 여러 개로 정할 수 있을 것 같아 기대도 했지만, 가시적으로 보이지 않고 수치화하기 어려운 주제이기에 갈피를 잡기가 어려웠다. 어떻게 하면 활동들을 더 유기적으로 이을 수 있을지도 고민이었고 가능한 활동 전개 방향이 많았기에 오히려 잘못하면 이도저도 아닌 애매한 활동이 될 것 같아 걱정되기도 했다. 이런 나의 생각이 무색하게 조원들과 충분히 의견을 나눴고 이 대화들을 통해 방향성을 확고히 잡을 수 있었다. 책에서 방법들을 찾아 그것을 실제로 적용해본다는 것과 활동이 마무리된 이후에도 계속 노력하며 더 나은 나를 만들어 나갈 수 있다는 점이 가장 마음에 들었다. 책 속에서 주인공이 한층 더 성장해나가는 과정들을 읽으며 나의 미래를 그려볼 수 있었고, 중간에 가르침이 잘 와닿지 않아 어려운 부분이 있으면 회의 때 팀원들은 어떻게 생각했는지 의견을 들어보면서 더 의미있는 활동을 만들어 갈 수 있었다고 생각한다.

(\*\*) [블랙 케이크]를 통해 용기를 얻었고 [나를 찾는 수업]에서 노인의 조언을 본받아 시간을 내어 운동하고 조금이나마 식단을 관리하였더니 신체적 건강 뿐만 아니라 정신적 건강까지 좋아지는 느낌이 들기도 하였으며 [닥터 도티의 삶을 바꾸는 마술 가게]를 통해 사람을 사랑할 줄 아는 긍정적인 사람이 될 수 있었다. 다시 생각해보면 사회는 나에게 대학교 진학을 강요하지 않았을 수 있다. 그저 꿈을 향한 길은 정말 많았지만 고개를 드는 법을 몰라 땅만 보며 이뻐 보이는 길을 따라간 것이었다. 이제는 고개를 들고 내가 원하고자 하는 길을 걸을 걸고자 한다.





2024년 05월 28일

참가자대표 : 이\*연