
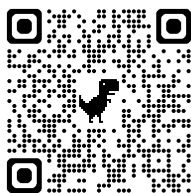


활동지 24.6.26.(수)		학년 :	반 :	번호 :	이름 :
생각해 보면 단순한 행복해지는 법 <알쓸신잡>	학습 목표	▶ 자기 자신의 소중함에 대해 다시 인식할 수 있다. ▶ 인간으로서 독립이라는 목표를 잡기 위해 자기 수용에 대해 이해한다. ▶ 자신과 타인에게 가혹하지 않게 스스로 위로하고 응원할 수 있다.			
유튜브에서 찾는 방법: 유튜브에 ‘나’라는 것이 있나? ‘나’를 사랑하는 것은 무엇일까? 심채경 박사가 알려주는 행복해질 수 있는 가장 단순한 방법  알쓸신잡’를 검색한 후 광고를 제외하고 제일 처음 올라오는 19분 21초 영상을 보시면 됩니다. (오른쪽 QR코드도 있음→)					

강의자 소개 - 심채경(천문학자)

심채경 박사님(교보문고 작가 소개)

천문학자, 행성과학자다. 경희대학교 우주과학과·우주탐사학과에서 학사·석사·박사과정을 모두 마치고 박사후연구원, 학술연구교수로 신분을 바꿔가며 20여 년간 목성과 토성과 혜성과 타이탄과 성간과 달과 수성을 누볐다. 현재는 한국천문연구원으로 자리를 옮겨 달 탐사 프로젝트에 참여하고 있다. 2019년 『네이처』가 달 착륙 50주년을 맞아 미래의 달 과학을 이끌어갈 차세대 과학자로 지목했다. 언제 회신될지 모를 신호를 우주에 흘려보내며 온 우주에는 과연 ‘우리뿐인가’를 깊이 생각하는 무해한 사람들과 그들이 동경하는 하늘, 자연 그리고 우주를 동경한다.

1. 영상을 보고, 다음 문항에 답하여 주십시오.

세상에는 모든 걸 다 잘하는 사람도 없고(전능), 누구하고 다 사이좋게 지내는 사람도 없습니다. 여러분은 능력과 관련하여 잘 못하는 걸 남들에게 들키고 싶지 않은 것이 있나요? 사이가 나쁜 친구나 가족이 있나요? 그것의 목록과 그것이 스트레스인 이유에 대해서 써봅시다. 손으로 적어서 눈에 보이게 만드는 것만으로도 훌륭한 경험입니다, 혼자서 해결이 안되면 위(Wee)클래스에 방문해 보세요. 같이 고민해봅시다.

시도해 봤는데, 잘하지 못해서 조금 힘든 것	그것이 스트레스인 이유

사이가 좋지 않은 사람의 이름이나 관계	그것이 스트레스인 이유

2, 여러분은 위에서 말한 것 말고는 모두 다 잘하고, 누구하고나 다 관계가 좋은 사람이군요.

그런데 대부분의 사람들은 자신의 장점만 보고 싶어할까요, 아니면 단점도 잘 보고 통합하고 싶어할까요?

3가지 부류의 사람이 있습니다. 자신의 잘나고 멋진 모습만 보려 하고 단점은 부끄러우니 절대 회피하고 보고 싶지 않은 사람, 자기 단점만 너무 크게 보고 이미 잘하고 있고 가지고 있고 멋진 모습을 보지 못하고 남들도 다 하는 당연하나 거라고 하는 사람, 장점과 단점을 모두 다 자기 것으로 보는 사람이요.

여러분은 셋 중 어떤 사람에 해당합니까? 뒷면에 체크하여 봅시다.

