마음을 달래는 철학 한 그릇

어서 오세요, 철학 식당 입니다

독서 활동지

주제어: #사춘기 #청소년 #철학 #고민 #내면 #성장

대상: 예비 중학생, 중학생

지학사아르볼

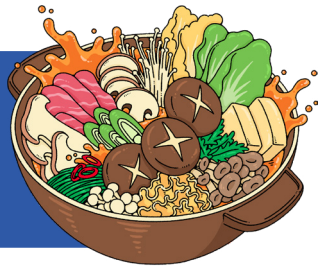
활동 계획

단계	활동 내용	차시
독서 전 활동	고민 들여다보기	1
독서 중 활동	좋은 친구란 어떤 친구일까?	2
독서 중 활동	다시 생각해 보는 미의 기준	3
독서 중 활동	중요한 가치 판단하기	4
독서 중 활동	나의 재능은 무엇일까?	5
독서 후 활동	철학 되새기기	6

★ 본 독서 활동지의 일부 이미지는 생성형 AI를 활용하여 제작하였으며,
교육적 목적에 맞게 기획·편집·검수했습니다.

독서 전 활동
1차시

고민 들여다보기



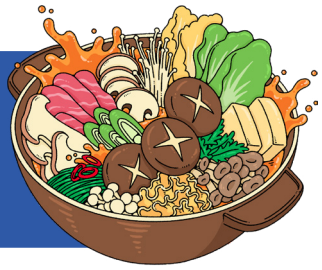
1. 고민이 많아서 우울한가요? 고민이 많은 것은 전혀 나쁜 일이 아니에요. 그만큼 자신의 마음을 부지런히 살피고, 문제점을 개선하려고 노력한다는 뜻이니까요. 현재 내가 가진 고민을 적어 보고, 이 고민이 내 삶에 중요한 이유를 생각해 봅시다.

Tip) 고민을 적은 날짜를 달력에 입력하고, 그로부터 1년 뒤와 3년 뒤에 고민을 다시 들여다볼 수 있도록 알림을 설정해 봐요.
지금의 고민이 미래에도 같은 무게로 다가올까요?

2. 평소에 고민이 생기면 어떻게 해결하나요? 고민을 해결했던 경험, 혹은 완전히 해결되지는 않았더라도 내가 걱정을 덜거나 내려놓은 방법이 있다면 적어 봅시다. 무엇이 그 과정에 도움이 되었나요?

독서 전 활동
1차시

고민 들여다보기

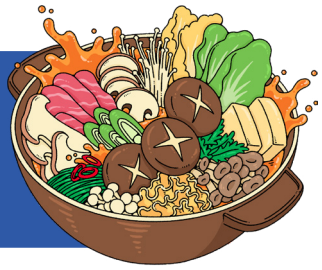


3. 철학은 무엇을 하는 학문일까요? 철학에 관해 가지고 있던 생각이나 느낌을 자유롭게 적어 봅시다. 알고 있는 철학자를 함께 써 봐도 좋아요.

4. 철학이 내 고민 해결에 도움이 되어 줄까요? 그렇다고 생각하면 그 이유를, 아니라고 생각하면 그 이유를 적어 보세요.

독서 중 활동
2차시

좋은 친구란 어떤 친구일까?



1. 친구는 삶을 한층 더 즐겁게 만들어 주는 존재예요. 그렇다면 좋은 친구는 과연 어떤 친구일까요? 내가 생각하는 '좋은 친구'의 특징을 적어 봅시다.

2. 나와 친한 친구(혹은 내가 친해지고 싶은 친구)가 있다면, 그 친구와 어울릴 때 즐거운 이유(혹은 친하게 지내면 좋을 것 같은 이유)를 적어 봅시다.

3. 나는 어떤 친구일까요? 다른 친구의 입장이 되어, 내가 가진 장점과 부족한 점을 적어 보고 어떤 노력을 해야 할지 생각해 봐요.

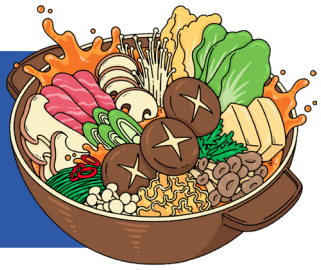
나의 장점	나의 부족한 점	내가 노력할 점

4. 친구 관계에 도움을 줄 공자의 말로 '화이부동(和而不同)'이 있어요. 뜻을 읽고, '화'와 '동'이 어떤 차이를 가지는지 생각해 봐요. 화를 강조할 때와 동만 강조할 때, 우리는 각각 어떤 모습으로 어울리게 될지 적어 봅시다.

♣ 화이부동(和而不同): 군자는 남과 화합하되 같기를 요구하지 않고, 소인은 같아지기를 요구하면서 화합하지 못한다.

독서 중 활동
3차시

다시 생각해 보는 미의 기준



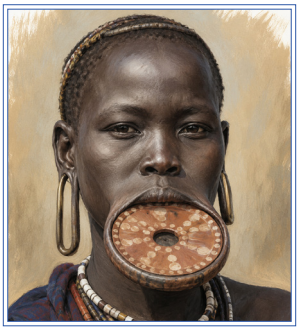
내 외모 중 마음에 안 드는 점이 있다면 쪽지에 하나씩 총 두세 가지를 적어 봐요.
섞어서 선생님이 하나씩 읽고, 나머지 사람들은 쪽지를 누가 쓴 것인지 맞춰 봅시다.

Tip) 나의 심각한 고민은 의외로 다른 사람들에게는 전혀 그렇게 보이지 않을 수 있어요.
혹은 내 걱정이 과장된 것일 수도 있지요. 이를 '미의 주관성'이라고 합니다.

1. 다음 그림을 보고, 인물들의 아름다움을 묘사하는 글을 써 봅시다.

에도 시대의 미인

포르투갈의 이사벨

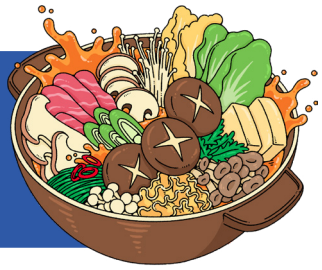


아프리카 무르시족 여성

2. 글을 쓰면서 혹시 어려움을 느꼈나요? 그렇다면 그 이유는 무엇인가요?

독서 중 활동
3차시

다시 생각해 보는 미의 기준



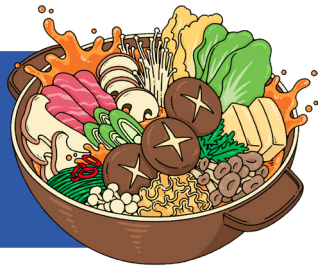
3. 내 신체 부위 중 한 군데를 골라 소개해 봅시다. 이때 미에 관련된 내용은 제외하고, 역할과 기능을 중점적으로 써 봐요.

예) 내 눈은 크고 쌍꺼풀이 있다. (X)
내 눈은 시력이 좋지 않지만, 친구의 달라진 점은 잘 찾는다. (O)

4. 아름다움에 관해서는 남성보다 여성의 이야기가 훨씬 많은 이유는 무엇일까요? 이에 대한 내 생각을 써 봅시다.

독서 중 활동
4차시

중요한 가치 판단하기



1. 플라톤은 계속 변해서 우리를 괴롭게 하는 가치보다, 변하지 않는 가치를 생각해 보자고 했습니다. 계속 변하는 세상에서 변하지 않는 가치를 생각해 보고, 그중 내가 특히 관심이 있는 것과 그 이유를 적어 봅시다.

2. 아래 예시를 보고, 내가 추구하는 가치를 예시와 같이 한 문장으로 적어 봅시다.

예시

나는 작은 동물에게 친절한 사람이 되고 싶다.
나는 지혜로운 사람이 되고 싶다.
나는 감사와 여유를 아는 사람이 되고 싶다.

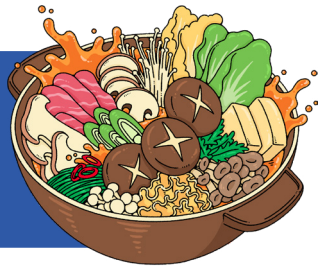
나는 _____ 싶다.

3. 장자는 "내가 딛고 있는 발밑의 땅이 유용하다고 해서 다른 땅을 다 파서 없앤다면 내 발밑의 땅도 쓸모를 잃는다."라고 말했어요. 우리 주변에서 별로 쓸모가 없어 보이고 사람들이 높이 평가하지는 않지만, 굉장히 중요한 것에는 어떤 것이 있을까요?

예) 길가의 은행나무. 은행나무는 열매의 냄새 때문에 사람들이 좋아하지 않지만, 공기 정화 능력이 좋고 화재에도 강해 도시에 필요한 존재다.

독서 중 활동
5차시

나의 재능은 무엇일까?



1. 사람들이 잘 알아주거나 높이 평가하지는 않지만, 내가 정말 잘하는 일은 무엇인가요? 이 재능에는 어떤 장점이 있는지도 써 봅시다.

예) 나는 눕기만 하면 금방 잠드는 재능을 가지고 있다. 잠을 잘 자면 다음 날 사용할 에너지가 충분히 생기기 때문에 하루를 상쾌하게 보낼 수 있다.

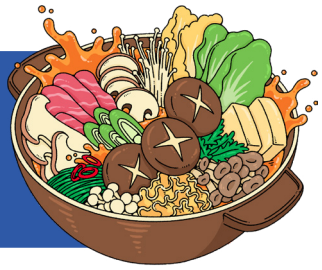
2. 내가 가진 강점이 약점으로 느껴질 때는 없었나요? 혹은 사람들이 평가한 내 약점이 오히려 강점으로 느껴질 때가 있었나요? 경험을 적어 봅시다.

3. 만약 내 약점을 강점이라고 생각해 본 적이 없었다면, 생각을 전환해 봐요. 그리고 생각을 바꾸었을 때 느껴지는 감정도 적어 봅시다.

살면서 실패를 한 번도 하지 않는다면 어떨까요? 실패가 우리에게 주는 여러 가지 영향에 대해서 친구들과 이야기를 주고받아 봅시다.

독서 후 활동
6차시

철학 되새기기



1. 이 책에 등장한 철학자 셰프의 말 중에 가장 인상 깊었던 것과 그 이유를 적어 봅시다.

2. 내가 가장 만나보고 싶은 철학자와 가장 맛보고 싶은 메뉴를 골라 보고, 그 이유도 함께 적어 봅시다.

만나고 싶은 철학자	맛보고 싶은 메뉴

3. 철학에서는 좋은 질문을 품고 호기심을 잃지 않는 것이 중요해요. 이 책을 읽으면서 더 궁금해진 부분이 있다면 적어 봅시다.

Tip) 주어진 질문에만 답하는 것이 아니라, 일상에서 스스로 궁금증을 키워 봐요. 이리저리 고민해 보고, 더 잘 이해하려는 노력에서 사고력이 자란답니다.

4. 내 삶의 철학에 관해 생각해 봐요. 가장 중요하게 여기는 삶의 철학이 있다면 무엇이고, 왜 중요하게 생각하는지도 적어 봅시다.