

학과

컴퓨터정보과

학번

201944036

이름

김주연

감정 들여다보기 & 공감 경험 나누기

활동지

07

● 다음의 감정형용사를 보며, 자신에게 해당하는 표시를 해 보시기 바랍니다.

▶ 느끼면서 언어적 표현도 하면 ○, 느끼면서 비언어적 표현만 하면 □, 느끼면서 내 안에 담고만 있으면 △, 느끼지도 표현하지도 않으면 X를 해 보세요.

기쁘다	○	슬프다	△	사랑스럽다	X	화난다	○
행복하다	○	외롭다	△	존경심이 든다	X	신경질 난다	○
만족스럽다	△	우울하다	△	고맙다	○	골치 아프다	○
편안하다	○	불행하다	△	관심이 간다	△	열 받는다	△
즐겁다	○	절망스럽다	△	다정하다	X	괘씸하다	△
황홀하다	X	서럽다	△	평화스럽다	X	짜증난다	○
신난다	○	가엾다	△	따뜻함을 느낀다	X	억울하다	△
산뜻하다	X	불쌍하다	△	인정받은 느낌이다	X	유감스럽다	X
날아갈 듯하다	X	좌절감을 느낀다	△	용기가 생긴다	△	서운하다	△
유쾌하다	X	처량하다	△	자신감 있다	△	불쾌하다	○

● 공감을 해 본 경험과 공감을 받은 경험을 떠올려보고, 정리해 보시기 바랍니다.

내가 공감한 경험과 그때 한 반응

한동안 공황장애를 겪었던 적이 있었는데 지인이 내가 공황장애가 있었다는 얘기를 듣지 못한 상태에서 그 부분에 대해서 얘기했던 적이 있었다. 그때 나도 그런적 있어서 어떤 부분이 힘든 줄 안다 라고 반응했던 적이 있었다.

내 이야기에 대해 공감받은 경험과 그때 기분

딥러닝 프로젝트를 하나 진행하고 있는데 지금까지는 CPU로 코드를 돌렸었다. 그런데 데이터셋이 더 커지고 CPU로 학습시키면 하루 이상 걸리게 되어 GPU로 학습시키기 위해 환경 세팅을 진행했었는데 환경세팅이 굉장히 까다롭고 어려운 부분이 라 스트레스를 많이 받았었는데 이 부분에 대해 공감을 받으니 스트레스가 풀리고 나만 어려운게 아니었구나 하는 기분이였다.

● 활동소감 및 나에 대해 깨달은 점, 또는 앞으로의 다짐 등을 적어보세요.

활동
소감

생각보다 부정적인 감정에 예민하고 긍정적인 감정에 무뎠던 것 같다는 생각이 들었다.