



사회문제 토론회 4회기

감정이란 무엇인가?

감정: 어떤 현상이나 사건을 접했을 때
마음에서 일어나는 느낌이나 기분

지금 현재 나의 감정은 어떤 상태인가요?



사회문제 토론회 5회기

감정이란 무엇인가?

감정: 어떤 현상이나 사건을 접했을 때
마음에서 일어나는 느낌이나 기분

나는 어떤 감정을 갖고 싶나요?

감정 일기 적기(5회기)

▶ 감정 카드를 가지고 감정일기 적어보기 ◀

♥ 기쁨

- | | |
|----------|----------|
| 1 감동적이다 | 16 신나다 |
| 2 감탄하다 | 17 여유롭다 |
| 3 고맙다 | 18 열정적이다 |
| 4 괜찮다 | 19 유쾌하다 |
| 5 성공하다 | 20 자랑스럽다 |
| 6 기쁘다 | 21 자신있다 |
| 7 다행스럽다 | 22 재미있다 |
| 8 든든하다 | 23 좋다 |
| 9 만족스럽다 | 24 통쾌하다 |
| 10 반갑다 | 25 편안하다 |
| 11 부끄하다 | 26 행복하다 |
| 12 사랑스럽다 | 27 즐거워하다 |
| 13 상쾌하다 | 28 활기차다 |
| 14 설레다 | 29 흥분하다 |
| 15 신기하다 | 30 흥미롭다 |

♥ 두려움

- | | |
|-----------|-----------|
| 31 걱정스럽다 | 38 무섭다 |
| 32 긴장하다 | 39 부끄럽다 |
| 33 깜짝 놀라다 | 40 불안하다 |
| 34 당황하다 | 41 심란하다 |
| 35 두렵다 | 42 조마조마하다 |
| 36 막막하다 | 43 주눅들다 |
| 37 망설이다 | 44 혼란스럽다 |

♥ 분노

- | | |
|----------|-----------|
| 60 재밌하다 | 67 억울하다 |
| 61 나쁘다 | 68 원망스럽다 |
| 62 답답하다 | 69 지긋지긋하다 |
| 63 못마땅하다 | 70 짜증나다 |
| 64 밉다 | 71 회나다 |
| 65 실수나다 | |
| 66 어이없다 | |

♥ 불쾌

- | | |
|----------|---------|
| 45 곤란하다 | 53 실심하다 |
| 46 관심없다 | 54 어색하다 |
| 47 귀찮다 | 55 지루하다 |
| 48 부담스럽다 | 56 지치다 |
| 49 부럽다 | 57 뽐낼하다 |
| 50 불쾌하다 | 58 피곤하다 |
| 51 불만하다 | 59 황당하다 |
| 52 싫다 | |

♥ 슬픔

- | | |
|---------|----------|
| 72 괴롭다 | 82 실망스럽다 |
| 73 그림자 | 83 아쉽다 |
| 74 미안하다 | 84 안타깝다 |
| 75 불쌍하다 | 85 외롭다 |
| 76 비참하다 | 86 우울하다 |
| 77 서럽다 | 87 절망스럽다 |
| 78 서운하다 | 88 허전하다 |
| 79 섭섭하다 | 89 후회스럽다 |
| 80 속상하다 | 90 힘들다 |
| 81 슬프다 | |

참고

