



기분 나쁠 때 신체 변화



감정(표현)	몸의 변화	
짜증, 화, 분노 (으악, 폭발할 것 같아!)	• 몸이 뜨거워지기 시작한다 • 눈썹이 가운데로 찌푸려진다 • 열이 후끈하고 땀이 나는 것 같다 • 이를 앙 물게 된다	• 목소리가 점점 커진다 • 주먹이 불끈 쥐어진다 • 몸이 나무 막대기처럼 딱딱하게 굳어진다
무서움, 두려움, 공포 (겁이 나고 무서워!)	• 발이 땅에 붙은 것처럼 움직이지 않는다 • 가슴이 쿵쿵쿵 뛰다 • 눈이 커지고 눈썹이 올라간다 • 입이 얼어붙은 것처럼 말이 잘 안 나온다	• 몸이 차가워진다 • 등에 찬물을 끼얹은 것처럼 오싹하다 • 머리카락이 쭈뼛 곤두서는 것처럼 느껴진다
슬픔, 안타까움, 속상함 (자꾸 눈물이 나!)	• 눈썹, 눈, 입 모양이 모두 아래로 축 처진다 • 눈물이 난다 • 몸에 힘이 없어진다 • 팔다리가 축 늘어져 있다	• 콧코 찌르는 것처럼 가슴이 아프다 • 몸의 체온이 낮아진다 • 목소리가 작아지거나 할 말을 잊는다
열등감, 좌절 (난 잘하는 게 없어!)	• 몸에 힘이 없어진다 • 팔다리가 배배 꼬이는 것 같다 • 자리에 똑바로 앉아 있기 힘들다 • 하품이 나온다	• 앉을 때 턱을 꺾다 • 눈에 초점이 없다 • 후우 한숨이 나온다
지겨움, 지루함, 싫증 (재미없고 하기 싫어!)	• 어깨가 움츠러들지 않고 활짝 펴진다 • 가슴을 당당하게 앞으로 내민다 • 고개를 똑바로 든다	• 사람들과 눈을 똑바로 맞춘다 • 발걸음이 씩씩하고 힘 있다 • 주먹을 불끈 쥐기도 한다
스트레스, 긴장, 괴로움 (괴롭고 힘들어!)	• 가슴이 답답하다 • 숨쉬기가 힘들다 • 얼굴에서 웃음이 사라진다 • 눈썹이 찌푸려진다	• 손에서 땀이 난다 • 몸에서 열이 나는 것 같다 • 팔다리가 딱딱하게 긴장된다
질투, 시기, 부러움 (나도 갖고 싶어!)	• 눈을 흘긴다 • 가슴 속에서 불꽃이 일어나는 것처럼 뜨겁다 • 씩씩거리며 숨을 쉰다	• 이를 앙 문다 • 주먹을 쥐기도 한다 • 눈썹이 찌푸려진다 • 가끔 눈물이 나기도 한다

<함규정, 함규정 선생님의 아주 친절한 감정 수업>