



감정을 읽을 수 있는 단서

단서	내용	예시
생리적 단서	사람마다 독특한 생리적 변화가 나타남	• 호흡이 빨라짐 • 땀이 남 • 심장 박동이 빨라짐 • 근육이 긴장되고 떨림 • 맥박이 빨라짐 • 혈압이 올라감 • 얼굴이 붉어지거나 창백해 짐 • 소변이 마려움 • 배가 아픔
인지적 단서	감정과 관련된 생각을 함	• 불안할 때 : '어떡하지', '잘못되면 어쩌지' • 화가 날 때 : '일부러 그렇게 한 거야', '나를 무시하는 거야' • 기쁠 때 : '그렇지, 노력한 만큼 성과가 있구나'
행동적 단서	감정과 관련된 행동을 함	• 불안할 때 : 손톱을 물어뜯거나 눈을 깜빡거리거나 다리를 떠다 • 기쁠 때 : 입꼬리가 올라가고 편안하게 웃는다 • 슬플 때 : 눈과 입이 아래로 처지고 눈물을 흘린다
체험적 단서	과거의 경험으로 감정을 추측함	• 몸에 힘이 없어지고 눈물이 난다 → 슬픔, 속상함 • 머리가 쭈뼛 곤두서고 등이 오싹하다 → 무서움, 공포 • 목소리가 격양되고 방방 뛰면서 가슴이 벅차오른다 → 기쁨, 신이 남