

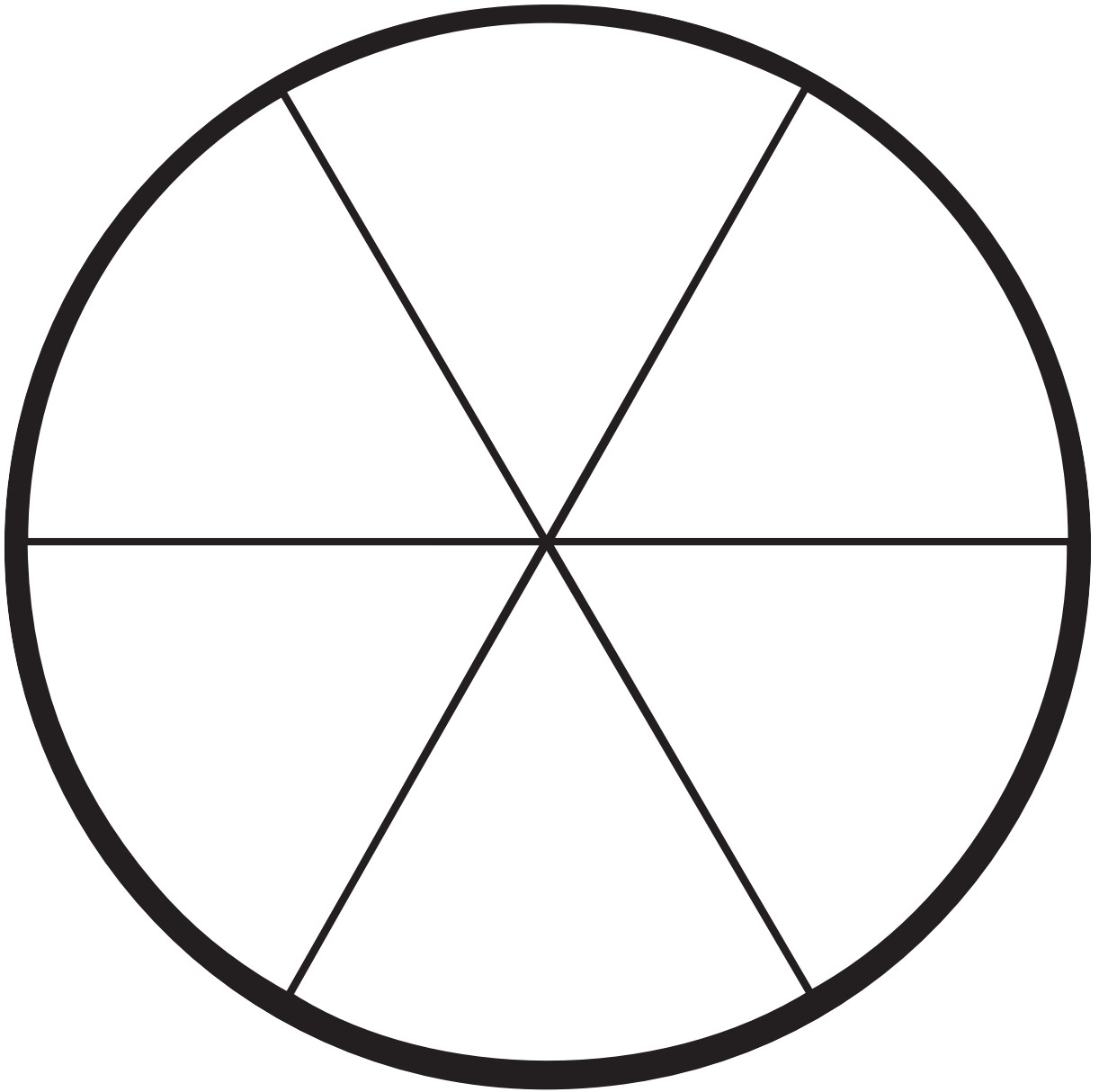
기후 감정 바퀴



기후 감정 바퀴

감정 바퀴는 인간들이 자신의 감정을 더 잘 이해하고 해석할 수 있도록 도와주기 위해 심리학자들이 수십년간 사용해 온 시각적 도구입니다. 이 기후 감정 바퀴는 헬싱키 대학의 파누 피칼라(Panu Pihkala)의 연구, 특히 2022년 논문 **‘기후 감정 분류학을 향하여’**를 기반으로 합니다. 이것은 포괄적이거나 결정적인 것이 아니고 또한 수치화하기 위한 것도 아닙니다. 대부분의 연구에서 긍정적인 감정은 이 척도의 다른 감정만큼 자주 인식되지는 않습니다. 이 바퀴를 참고하여 자신의 감정을 파악하고 그 감정을 다루는데 도움이 되기를 바랍니다.

기후 감정 바퀴 활동지



기후 감정 바퀴 활동

기후 위기에 대해 사람들이 느끼는 감정은 정상적이고 누구에게나 있을 수 있는 일입니다. 기후 감정 바퀴 활동지를 사용하여 이러한 감정을 탐색하고 자신의 상황과 연결 지어 봅시다. 이 활동은 모든 연령대의 사람들이 참여할 수 있으며 가족과 함께, 혹은 교실에서, 친구들과 함께, 직장 동료 등과 함께 할 수 있습니다. 기후 감정 바퀴 양식을 출력하여 각 항목에 가장 자주 느끼는 기후 감정을 표현하는 어떤 것이라도 작성하고 그립니다. 어떤 감정을 포함할 수 있을지는 전체 기후 감정 바퀴를 참조하십시오. 작업이 끝나면, 자신이 만든 결과물과 그 이유에 대해 누군가와 공유하고, 감정을 해결하고 자기 관리를 실천하는 방법에 대해 논의합니다. 자세한 내용은 [자기 관리 & 조치 취하기 활동지](#), [창의 예술 테라피 가이드](#), [리소스 페이지](#) 및 [학부모 가이드](#)를 참조하십시오.