

대상	아동
종류	도서
소개	
	<p>『나한테 인사하지 마! / 신복남 글·그림 / 계수나무 / 2020』</p> <p>악어는 엄마의 생일 선물을 몰래 준비하고 있었다. 하지만 어질러진 방을 본 엄마는 그 사실을 알지 못한 채 악어를 크게 혼낸다. 비밀을 말할 수 없었던 악어는 몹시 속상했다. 우는 걸 들리고 싶지 않았던 악어는 그날 만난 친구들에게 괜히 화를 낸다. 반갑게 인사하며 다가온 토끼의 귀를 잡아당기고, 친구들에게는 “나한테 인사하지 마!”라고 소리치며, 엄마에게 야단맞아 억울한 마음을 화풀이한다. 그러나 그렇게 해도 악어의 억울한 마음은 풀어지지 않는다. 그렇다면 어떻게 해결할 수 있을까? 그리고 괜한 화풀이에 당한 친구들의 마음은 누가 어떻게 해결해야 할까?</p>
독서치료적 적용	<p>악어는 마음에 상처를 받고, 그것을 자신보다 약한 대상에게 표출했다. 그래서 악어의 겉모습은 ‘친구들에게 못되게 군 아이’다. 이 책은 자신의 상처를 다른 사람에게 옮기는 과정을 잘 보여주고 있는데, 악어의 겉으로 드러난 감정은 ‘화’로 보이나, 사실 속마음은 ‘억울함, 서운함, 속상함, 인정 및 사랑받고 싶은 마음’이다. 즉, ‘엄마를 기쁘게 해주려고 했는데 왜 내 마음을 몰라주지?’라는 상황에서 느꼈던 감정들이 화로 바뀐 것이다. 때문에 악어의 속 모습은 ‘자신의 감정을 적절하게 표현하지 못한 아이’다. 아이들은 자신을 힘들게 한 사람에게 직접 감정을 표현하기 어려울 때가 많다. 그래서 악어처럼 엄마에게 화가 났지만, 직접 따지거나 설명하지 못해, 그 감정을 약한 친구들에게 표출한다. 즉, 나의 상처를 다른 사람에게 전이시키는 것이다. 이 책은 아이들에게 ‘화를 내지 마!’라고 하지 않는다. 대신 ‘화 뒤에 숨어 있는 진짜 마음을 찾아보자.’라고 말한다. 속상함도 괜찮고 화도 괜찮다. 아이들에게 필요한 것은 별이 아니라 감정을 말로 표현하는 연습인 것이다.</p>

휴독서치료연구소 선정 2026년 6월의 문학작품

대상	청소년
종류	도서
소개	
	<p>『작은 당부 / 제인 고드윈 지음, 안나 워커 그림, 신수진 옮김 / 다그림책(키다리) / 2026』</p> <p>이 책은 아이의 일상을 따라가며, 어른이 아이에게 잊지 않았으면 하는 여러 가지 당부를 전하는 그림책이다. 아이는 아침에 집을 나서 학교에 가고, 친구들과 시간을 보내고, 다시 집으로 돌아오는 평범한 하루를 보낸다. 하루를 보내는 과정에서 어른은 아이에게 양치하기, 숙제하기 같은 일상적인 일뿐 아니라, 새로운 일에 도전하기, 희망을 잃지 않기처럼 살아가면서 더 중요한 마음가짐도 함께 전하고 있다.</p>
독서 치료적 적용	<p>사춘기를 겪는 청소년은 신체적·심리적 변화로 인해 자신의 감정과 생각에 혼란을 느끼기 쉽고, 일상 속에서 스스로를 돌보기 어려울 수 있다. 이 책은 아이의 평범한 하루와 그 과정에서 전해지는 작은 당부들을 통해, 거창한 변화가 아니더라도 일상 속에서 자신을 돌보는 태도가 중요하다는 점을 전하고 있다. 특히 청소년들이 자신의 하루를 되돌아보며 오늘 어떤 감정을 느꼈는지, 무엇이 힘들었는지, 그리고 지금 자신에게 필요한 말이 무엇인지 생각해 볼 수 있는 기회를 제공할 것이다. 따라서 이 책은 혼란스러운 시기를 보내는 청소년들이 자신에게 필요한 위로와 격려의 말을 발견하고, 정서적 안정감을 갖는데 도움이 될 것이다.</p>

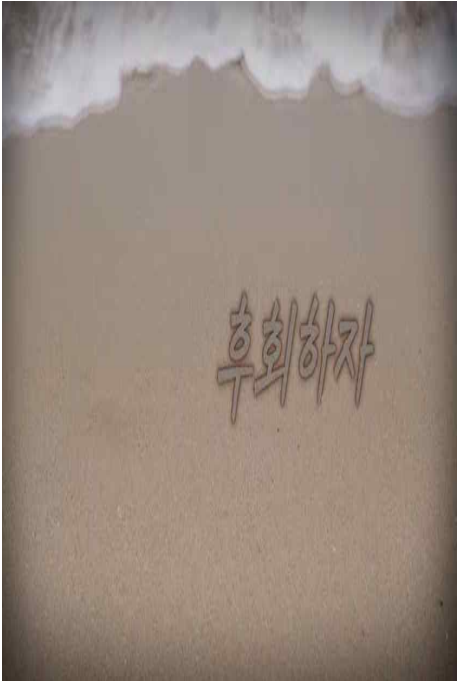
휴독서치료연구소 선정 2026년 6월의 문학작품

대상	성인
종류	교양심리
소개	
	<p>『생각의 배신 / 배종빈 지음 / 서사원 / 2024』</p> <p>이 책은 ‘꿈을 포기한 실패자’라는 생각으로 괴로워했던 작가가, 지난 시간을 되돌아보며 얻은 깨달음을 풀어낸 일상의 회복 처방전이다. 우리가 만나는 문제를 돌이켜보면, 우울하고 불안하게 만드는 것들은 실제로 처한 상황이나 다가올 미래가 아닌 문제에 관한 생각, 미래에 대한 걱정, 자신에 대한 부정적인 생각의 반복이라는 것을 알 수 있다고 말하는 작가의 해결 방안을, 책을 읽으며 찾아갈 수 있을 것이다.</p>
독서치료적 적용	<p>자신도 모르는 사이 생각의 늪에 빠지게 되는 경우가 있다. 이 책을 읽으면서, 자신에게도 왜곡된 사고의 패턴이 있음을 인식하고 교정하는 훈련을 할 수 있을 것이다. 생각의 늪에 빠지면 과도한 걱정, 부정적인 생각의 지속화 등 감정에 매몰되는 경우가 있는데, 책을 읽으며 이런 부정적 감정의 악순환을 차단할 힘을 얻을 수 있게 될 것이다. 특히 건강한 일상을 위해 추천하고 있는 글쓰기나 취미 생활 등 일상에서의 실천 방안들을 독서치료 현장에서 참여자들과 함께하기에 좋을 것이다.</p>

휴독서치료연구소 선정 2026년 6월의 문학작품

대상	노인
종류	도서
소개	
	<p>『오토바이 할머니 / 김푸른 글·그림 / 봄별 / 2026』</p> <p>자동차들 사이를 뽕뽕 달리는 할머니의 오토바이는 스쿠터다. 할머니는 오토바이를 타면 골목이 구불구불해도, 언덕이 가파르더라도 어디든지 갈 수 있다. 오토바이를 타고 친구 집에 김치를 나눠 줄 수도 있고, 늦지 않게 학교 앞으로 손주를 데리러 간다. 오토바이를 타고 손주와 시장을 가고, 학원을 데려다주는 할머니의 별명은 바람의 여자이다. 할머니가 한참 달려 도착한 마을에서 가슴이 뺑 뚫리는 기분을 만끽하며, 고요한 호수에 자리를 잡고 숨을 깊이 들이마시고 천천히 내쉬며 말한다. “아, 좋다.”</p>
독서치료적 적용	<p>노인에게 주체적 삶은 단순한 선택이 아니라 삶의 질을 결정하는 핵심 요소이다. 노인이 능동적으로 사회활동에 참여하고 자기 삶을 주도적으로 이끌어 갈 때 신체적 건강, 심리적 안정, 그리고 사회적 관계가 향상될 수 있다. 또한 주체적인 삶은 노인의 자아존중감과 자기효능감을 높여 삶에 대한 만족감과 행복감을 증진시키는데 중요한 역할을 한다. 이 그림책은 주인공인 할머니의 모습을 통해 노년기에도 자신의 역할을 능동적으로 수행하며 독립적이고 주체적인 삶을 살아갈 수 있음을 보여준다. 또한 노인의 주체적인 삶이 건강한 노화와 삶의 만족도를 높이는 중요한 요소임을 자연스럽게 이해하도록 돕고, 긍정적인 노년기에 대한 인식을 형성하는데 도움이 될 것이다.</p>

휴독서치료연구소 선정 2026월 6월의 문학작품

대상	청소년 ~ 노인
종류	영상
소개	
	<p>『후회하자 / EBS-TV 지식채널⑨ / 2022』</p> <p>‘사람들은 어떤 후회를 할까?’ 다니엘 핑크는 105개국 1만 9000여 명을 대상으로 사람들의 후회의 공통점을 조사한 ‘세계 후회 보고서 (2022)’를 공개하였는데, 이 보고서에 따르면 전 세계 사람들의 후회에 존재하는 네 가지 공통점이 있다고 한다. 첫 번째는 충분히 저축할 걸, 건강에 신경 쓸 걸, 열심히 공부했다더라면 같은 기초 후회, 두 번째는 고백할 걸, 그 기회를 잡을 걸 등의 용기 후회, 세 번째는 거짓말을 하지 말 걸, 그 길은 잘못된 것이었는데 등의 도덕적 후회, 네 번째는 연결 후회인 내가 먼저 손 내밀 걸이다. 하지만 흔히 듣는 말 ‘후회해도 소용없다’. 정말 그럴까?</p>
독서치료적 적용	<p>후회란 결정의 결과가 좋지 않기 때문에 과거에 다른 결정을 내렸으면 하는 정서로, 이는 단순히 아쉬움이나 미련을 느끼는 것뿐 아니라, 선택한 행동과 선택하지 않은 행동의 결과 차이에서 발생하는 부정적 정서적 상태를 포함한다. 사람들은 ‘안 한 것’에 대한 후회를 더 많이 한다. 내가 한 것은 어느 정도 되돌릴 수 있고, 수정할 수 있으며, 다시 발전시킬 수 있지만, 하지 않은 일은 그럴 수 없다. 그렇다면 후회해도 소용없는 것일까? 후회는 의사결정을 개선해 주는 메카니즘이며, 자신의 전략을 재고할 필요가 있다는 신호라 한다. 따라서 이 영상은 후회를 잘할 수 있는 방법을 제안해 줌으로써, 괜찮은 후회할 수 있도록 도움을 줄 것이다.</p>