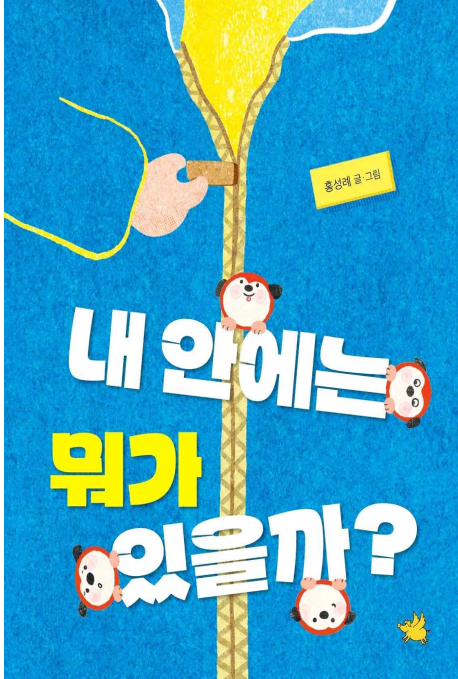


휴독서치료연구소 선정 2026년 7월의 문학작품

대상	아동
종류	도서
소개	
	『너는 어떻게 보여? / 김은진 글·그림 / 글로연 / 2025』 나는 뭐든 서두르지 않고 천천히 하는데 친구들은 내가 느려서 답답하대. 나는 친구들을 도와주고 싶은데 참견하지 말래. 모든 일에 관심이 많은 나는 산만한 걸까? 하지만 친구들은 잘 챙겨줘서 고맙다고 말하는걸? 너는 어떻게 보여? 이 그림책은 같은 상황에 대해 내가 아는 나의 모습과 친구가 보는 나의 모습, 두 가지의 다른 시선을 나란히 배치하여, 아동 스스로 자기 행동을 객관적으로 돌아보고, 타인(친구)의 관점을 이해할 수 있도록 도와준다. 또한 하나의 행동을 어떤 시선으로 바라보는가에 따라 그 의미가 다르게 해석될 수 있다는 것을 보여주는 책이다.
독서치료적 적용	아동기의 '사회적 조망 수용 능력(Social Perspective-Taking Ability)'은 또래 관계와 사회성 발달의 핵심 요소다. 아동은 나이가 증가함에 따라 서서히 자기중심적인 사고에서 벗어나 타인(친구)의 생각과 감정, 입장에서 상황을 조망하고, 나아가 사회적 규범과 가치의 시선으로 하나의 행동을 다각적으로 해석하고 받아들이는 능력을 획득하게 된다. 즉 신중한 행동이 타인에게 답답한 행동으로 보일 수 있고, 산만함이 누군가에게는 세심한 배려로 느껴질 수 있다는 다양한 해석을 이해하고 수용하게 된다. 따라서 이 책은 서로 다른 시선으로 인해 또래 관계에서 오해와 갈등을 경험하는 아동에게, 스스로 자기 행동을 객관화하여 돌아보고, 관점의 차이를 인정하고 존중하는 방법에 대해 생각해 볼 기회를 제공할 것이다.

대상	청소년
종류	도서
소개	
	『내 안에는 뭐가 있을까? / 홍성례 글·그림 / 노란돼지 / 2024』 파란코는 착한 아이가 되고 싶었다. 그래서 아무렇지 않은 듯 자신을 숨기고, 누가 알까 봐 진짜 모습은 꾹꾹 감춰 두었다. 쉽지 않았지만, 시키는 대로만 하면 관찮을 줄 알았다. 그렇게 열심히 따르면 사랑받을 수 있을 줄 알았다. 하지만 파란코는 처음부터 그들과 달랐다. 그들처럼 하려 노력해도 훌륭한 아이가, 사랑받는 아이가 될 수 없었다. 이제 파란코는 그들과 다른, 자기 자신을 내보이려 한다. 남들처럼 되려 노력하는 파란코가 아닌, 파란코 안에는 있는 진짜 파란코를 만나보자.
독서치료적 적용	에릭슨의 심리 사회적 발달 8단계 이론에 따르면, 청소년기는 자아 정체감 형성이 중요한 발달 과제라고 말한다. 그런 면에서 이 책은, 주인공의 입을 통해 다른 이들에게 인정받기 위해 자신을 숨기고, 남들처럼 되려 노력했어도, 남들이 바라는 이상형(훌륭한 사람)은 되지 못하고, 또한 남과 다른 자신의 괴리감에 주인공 행복하지 않다는 모습을 보여준다. 그렇다고 주인공은 마냥 그러한 사실에 눌러 있는 대신 해결책을 진취적으로 찾으려 나서면서 내 안에 있는 나를, 진짜 나를, 있는 그대로의 나를 드러냈다. 주인공은 그것으로 행복을 얻었고, 나아가 다른 친구들에게도 긍정적인 변화를 주었다. '남들과 같은 사람이 되는 것'보다 '진짜 나를 발견하는 것'이 청소년기의 중요한 발달 과제이다. 따라서 이 책은 청소년들의 자아 찾기에 도움이 될 것이다.

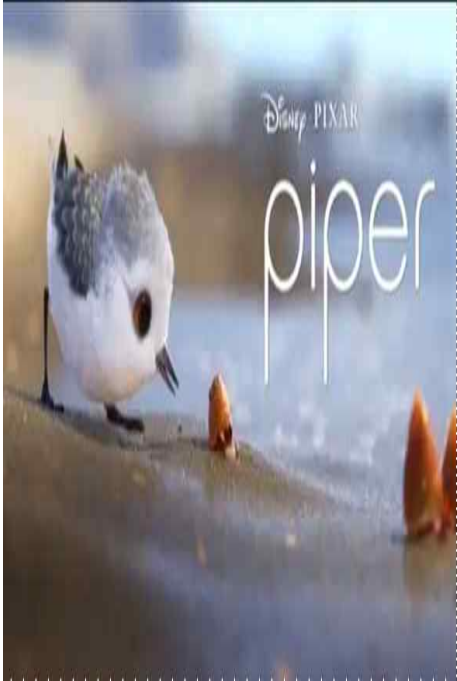
휴독서치료연구소 선정 2026년 7월의 문학작품

대상	성인
종류	도서
소개	
	『하루의 끝 / 조원희 지음 / 보림 / 2026』 치열한 하루를 보내고 집으로 돌아온 주인공의 몸과 마음은 지쳐 있다. 주인공은 무겁게 느껴지는 팔과 다리, 복잡한 머릿속을 내려놓고 잠시 휴식을 취한다. 숨을 깊게 들이마시고 천천히 내쉬자 자신을 괴롭히던 온갖 생각과 걱정, 미련이 차분하게 가라앉는다. 그리고 보고, 듣고, 느끼고, 숨 쉬는 ‘지금 이 순간’에 집중하며 지친 몸과 마음을 돌본다.
독서 치료적 적용	『하루의 끝』은 하루를 치열하게 살아가느라 지친 현대인들에게 지나간 걱정과 미련보다 ‘오늘, 지금 이 순간’에 집중하는 것이 중요하다는 메시지를 전한다. 삶에 지쳐 있을 때는 머릿속을 가득 채운 복잡한 생각과 걱정, 미련을 내려놓는 일조차 쉽지 않다. 이 책은 깊이 숨을 들이마시고 천천히 내쉬며 현재에 집중하는 과정을 통해 지친 몸과 마음을 안정시키고 치유할 수 있음을 보여 준다. 따라서 오늘을 성실히 살아가는 사람들이 자신의 상태를 돌아보고, 하루의 피로와 감정을 해소할 수 있는 자신만의 자기 돌봄 방법을 찾아볼 수 있는 기회를 제공할 것이다.

휴독서치료연구소 선정 2026년 7월의 문학작품

대상	노인
종류	에세이
소개	
	『삶을 견디는 기쁨 / 헤르만 헤세 지음, 유혜자 옮김 / 문예춘추사 / 2024』 이 책은 영혼이 건네는 목소리, 조건 없는 행복, 삶의 진정한 아름다움의 3부로 이루어진 에세이다. 페이지를 넘기면서, 삶의 고통과 슬픔을 이기고 무의미에 맞서는 법을 찾고, ‘고통이 사람을 부드럽게도 강철처럼 단단하게도 만들어 준다.’라는 의미를 찾을 수 있게 될 것이다. 또한, 가능한 많이, 가능한 빠르게의 목표를 벗어나 파랑 나비의 날아가는 모습 속에서 순간의 반짝임과 작은 행복을 누리는 여유를 찾을 수 있을 것이다.
독서치료적 적용	나이를 먹었다는 것은 ‘삶을 견뎌온 기쁨을 누려도 된다.’라는 말이 아닐까 하는 생각을 해보게 된다. 현장에서 만나는 시니어들과 3부에 이르는 소재목들을 가지고 생각 나눔을 하는 것만으로도 의미 있는 활동이 될 수 있을 것이다. 책 뒷부분에 짧은 에세이 가운데 마음에 와닿는 문장을 필사할 수 있게 제시되어 있어 활동으로 사용할 수 있겠다. 나눔을 통해 우울과 고통 속에서도 삶을 견디며 희망을 찾아낸 작가처럼, 있는 그대로의 삶을 받아들이며 삶의 의미를 통합하는 지혜를 담는 시간이 될 수 있을 것이다.

휴독서치료연구소 선정 2026년 7월의 문학작품

대상	아동~성인
종류	영상
소개	
	『Piper / 앨런 바릴라로 감독 / 픽사 애니메이션 / 월드 디즈니 / 2016』 어린 도요새 파이퍼는 엄마가 주는 먹이를 받아먹으며 안락하게 지내고 있었다. 하지만 엄마는 이제 파이퍼가 스스로 먹이를 구해야 할 때라고 생각하며 해변가로 밀어낸다. 신이 나서 해변가로 나간 파이퍼는 조개를 발견하지만, 몰려오는 거대한 파도를 미처 피하지 못하고 휩쓸리고 만다. 이 사건으로 파도에 대한 깊은 공포가 생긴 파이퍼는 배가 고프에도 해변으로 나가지 못한다. 그러던 중, 밀려오는 파도에 맞서 모래 속으로 숨는 소라게들의 모습을 우연히 발견하게 된다. 소라게를 통해 파도를 두려워할 필요가 없음을 깨달은 파이퍼는, 마침내 용기를 내어 다시 파도와 맞서게 된다.
독서치료적 적용	불안과 두려움은 인간이 나약하거나 문제가 있어서 생기는 감정이 아니다. 아주 오래전부터 인간이 환경에서 살아남기 위해 꼭 필요한 안전장치 같은 것이다. 따라서 불안과 두려움을 경험할 때 그 상황을 피하려는 회피 성향을 보이는 것은 당연한 반응이다. 당장 두려운 대상을 피하면 마음이 편안해지기 때문이다. 하지만 이러한 상황의 반복은 나의 성장을 가로막을 뿐이며, 두려워하는 대상을 마주하고 직면해가는 과정을 통해 내면의 단단함과 자기효능감을 얻게 된다. 소라게를 본 파이퍼가 결국 파도를 마주하고 성장했듯이, 이 영상은 지금 불안과 두려움으로 주저하고 있는 이들에게 한 단계 성숙한 존재로 나아갈 수 있도록 용기를 줄 것이다.