

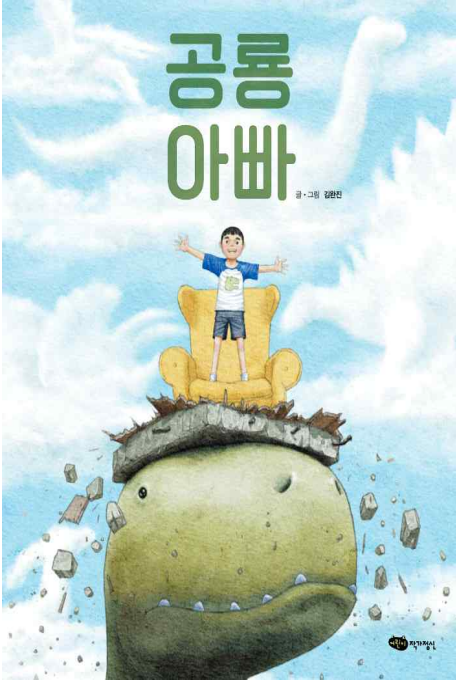
휴독서치료연구소 선정 2026년 8월의 문학작품

대상	아동
종류	도서
소개	
	『나의 비밀. / 명하나 글·그림 / 국민서관 / 2026』 주인공은 친구들이 자신의 점을 이상하게 바라보거나 놀릴까 봐 늘 긴 양말을 신고 다닌다. 더운 날씨에도, 친구들과 놀 때에도 양말을 벗지 않으며, 자신의 비밀이 드러나는 것을 두려워한다. 그러던 어느 날 주인공은 친구들과 방방을 타게 되면서 자꾸만 미끄러지는 탓에 양말을 벗으면서 다리의 점이 보일까 걱정하지만, 친구들은 오히려 주인공이 늘 신고 다니던 양말에 관심을 보인다. 이를 계기로 주인공은 자신이 숨기고 싶어 했던 비밀이 다른 사람에게서 생각만큼 중요하지 않을 수 있다는 것을 알게 되고, 콤플렉스로 여겼던 다리의 점을 조금씩 편안하게 받아들이게 된다.
독서치료적 적용	학령기 아동은 또래와 자신을 비교하면서 외모나 능력을 평가하고, 다른 사람이 자신을 어떻게 바라보는지 의식하기 시작한다. 이 과정에서 자신의 모습이 또래와 다르다고 느끼거나 친구들의 평가를 지나치게 의식하면서, 자신의 특징을 부끄럽게 여기기도 한다. 『나의 비밀』은 주인공이 다리에 있는 점을 숨기고 친구들이 자신을 이상하게 생각할까 걱정하는 마음과, 이를 받아들이는 과정이 잘 담겨있다. 그림책 속 주인공의 경험을 통해 아동은 자신의 외모나 개성을 친구와 비교하기보다 자신만의 특성으로 받아들이는 경험을 할 수 있다. 또한 자신의 모습을 부끄러워하거나 숨기고 싶은 마음을 자연스럽게 표현하면서 자신의 감정을 이해하고, 자신을 긍정적으로 바라보는 태도를 가질 수 있다.

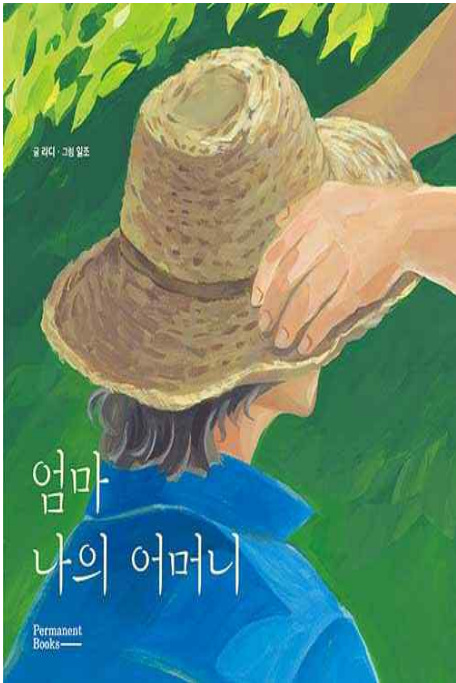
휴독서치료연구소 선정 2026년 8월의 문학작품

대상	청소년
종류	도서
소개	
	『너와 등을 맞대면 / 무르르 글·그림 / kinderland / 2025』 소년은 벽에서 등을 떼고 걸을 수 없었다. 벽에 기대어 혼자 밥을 먹고, TV 속 세상을 바라보던 소년은, 광장으로 나가 사람들과 어울리기 위해 용기를 냈다. 그러나 벽에서 등을 떼려는 순간 두려움이 소년을 낚아채고, 등 뒤에서 돌이 날아올 것만 같았다. 딱딱하고 차가운 벽 끝에 기대어 울고 있는 소년에게, 한 소녀가 다가와 자신의 부드럽고 따스한 등을 내밀었다. “내게 좋은 방법이 있어. 내 등에 너의 등을 맞대고 걷는 거야.” 소년과 소녀는 서로의 등을 맞대고, 아주 천천히 조심스럽게 세상을 향해 걷기 시작한다.
독서치료적 적용	소년이 등을 떼지 못한 ‘벽’은, 부모 또는 익숙하고 안전한 환경에 숨어버리거나 의존하여 타인의 날카로운 시선과 비판적 평가, 경쟁, 불안으로부터 자신을 보호하려는 심리적 방어기제이다. 반면에 소년이 ‘벽’에서 등을 떼고 세상으로 나아가려는 시도는, 자아 정체감을 확립하고, 삶의 방향을 새롭게 발견하려는 주체적이고 독립적인 행동이며, 심리적 방어기제가 건강하게 해체되는 과정이다. 소년은 고립되기보다 타인과 등을 맞대는 연결을 통해 안전한 관계, 서로를 신뢰하고, 지지하고, 수용하는 공동체 감각(소속감)을 회복하는 모습을 통해 청소년기의 바람직한 변화와 성장의 과정을 보여준다. 따라서 이 책은 불안정한 자아 정체감, 학업 부담, 대인관계의 어려움, 정서적 고립 등 복합적인 위기와 스트레스를 경험하는 청소년들에게 권하고 싶다.

휴독서치료연구소 선정 2026년 8월의 문학작품

대상	성인
종류	도서
소개	
	『공룡 아빠 / 김완진 글·그림 / 어린이작가정신 / 2023』 심심한 일요일 오후, 소파에서 졸고 있던 아빠는 엄마의 잔소리에 반쯤 감긴 눈으로 아들에게 뒷산에 놀러 가자고 한다. 아들은 뒷산의 모든 것에 관심 있지만, 아빠는 나무 위만 보며 올라간다. 공룡 알을 발견한 아들은 집에 가져가서 키우고 싶다고 말하지만, 아빠는 엄마가 무지 싫어할 거라도 말한다. 결국 몰래 숨겨서 집으로 가져간 아들이 공룡 알을 따뜻하게 덥혀주자, 다음 날 아침 아빠가 좋아하는 소파에서 아기 공룡이 발견되었다. 그 후 아기 공룡이 날마다 커지면서 문제들이 발생한다.
독서치료적 적용	우리나라에서 아버지의 역할은 ‘일해서 돈을 버는 사람, 문제를 해결하는 사람’으로 많이 묘사된다. 그러나 현대의 아버지 역할은 단순한 경제적 부양자에서 벗어나, 자녀 양육의 직접적인 상호작용을 하는 존재로 바뀌었다. 아버지가 되는 것은 남성에게도 ‘자아의 변화’를 겪게 한다. 즉, 아빠라는 정체성, 책임감, 삶의 우선순위 등에 변화를 경험하며, 성인기의 발달을 촉진하는 계기가 되기도 한다. 그러나 아버지가 되는 과정에서 새로운 정체성을 얻는다 하여도, 생계를 책임지느라 욕구와 본성을 억누를 수밖에 없다. 때문에 하루하루가 피곤하고 무기력만 느낀다면 과연 아빠 자신은 행복할까? 더불어 다른 가족들도 행복할까? 이 책을 통해 자녀(가정)의 행복뿐 아니라 아빠 자신도 행복할 수 있는 방안은 무엇인지 생각해 보는 기회를 갖기 바란다.

휴독서치료연구소 선정 2026년 8월의 문학작품

대상	노인
종류	도서
소개	
	『엄마 나의 어머니 / 라디 글, 일조 그림 / 퍼머넌트북스 / 2026』 싱어송라이터 라디(Ra.D)의 대표곡 <엄마>가 따뜻한 시선이 담긴 그림책으로 재탄생했다. 이 곡은 라디가 어머니의 생신을 축하하기 위해 직접 만든 노래로, 힘들고 어려웠던 시절 자신을 믿어 준 어머니에 대한 사랑과 감사를 담고 있다. 멜로디 속에 흐르던 존경과 사랑의 언어가 다정한 그림과 어우러져, 읽는 이 모두에게 저마다의 어머니를 떠올리게 하는 뭉클한 울림을 전한다.
독서 치료적 적용	노년기는 한때 ‘누군가의 자식’이었던 기억과 ‘누군가의 부모’로 살아온 경험을 동시에 갖는다. 이 시기의 단절과 외로움은 신체적 질병만큼이나 치명적이기에, 가족 및 타인과의 관계를 새롭게 정의하고 재발견하는 일은 삶의 질을 좌우할 만큼 매우 중요하다. 이 책의 다정한 그림과 가사는 부모에 대한 그리움과 미안함, 그리고 부모 역할을 하며 견뎌낸 지난날의 감정을 자연스럽게 일깨운다. 따라서 노년기에 접어들어 이들이 자신이 부모로서 자녀에게 주었던 사랑, 혹은 자신의 부모에게 받았던 사랑의 기억을 떠올리며 지나온 삶이 가치 있고 의미 있었다는 자아통합감을 얻는 데에 도움이 될 것이다.

휴독서치료연구소 선정 2026년 8월의 문학작품

대상	청소년
종류	영상(단편 영화)
소개	
	『MEAL / 류성환 감독 / 원류스튜디오 / 2020』 한 학생이 책상에 앉아 공부를 시작한다. 그런데 이내 공부가 끝난 책의 페이지를 찢어서 먹기 시작한다. 매일 공부에 매진해야 하는 학생들의 일상을 식사에 비유하여, 그들이 얼마나 처절하게 임하고 있는지 표현하고 싶었다고 하는 작품이다.
독서치료적 적용	청소년들에게 공부가 필요한 이유는, 단순히 시험에서 좋은 점수를 받기 위해서만은 아니다. 공부를 통해 다양한 분야의 지식과 능력을 갖추면 진로를 선택할 때 더 많은 가능성이 생기고, 스스로 판단하는 능력도 기를 수 있다. 또한 사회 문제를 이해하면서 자신의 생각을 갖는 데에도 도움이 되고, 어려운 문제를 스스로 해결하거나 목표를 이루는 경험을 통해 자신감도 키울 수 있다. 결론적으로 공부는 자신이 원하는 삶을 선택하고 살아갈 수 있는 힘을 길러주는데 도움이 된다. 그런데 공부는 경쟁에 따른 상당한 압박을 동반하는 경우가 많다. 따라서 그 필요성과 중요성을 잊어버리는 경우도 많은데, 이 작품은 그와 같은 현실을 잘 담고 있다. 따라서 공부로 인한 스트레스가 큰 청소년들에게 도움이 될 것이다.