



# 그림책, 사춘기 마음을 부탁해

청소년의 마음을 단단하게 해 주는  
쓰담쓰담 그림책 상담실

남기숙(돌보기쌤) 지음

#사춘기

#청소년

#성장통

#심리상담

#그림책

#그림책테라피

이 독후활동지는 《그림책, 사춘기 마음을 부탁해》 본문의  
〈내 마음에게 안부를 묻기〉 코너를 재구성한 것입니다.

# 1번째 챕터 <나도 나를 잘 모르겠어요> 독후활동지

그림책 《이상한 집》과 함께하세요.

✦ ‘지금-여기’ 내 모습을 닮은 집을 그림으로 표현해 보세요.

✦ 그 집에는 어떤 사람이 살고 있을까요?

---

---

✦ 그 집에 가장 필요한 것은 무엇일까요?

---

---

✦ 그 집은 앞으로 어떻게 될까요?

---

---

## 2번째 챕터 <내세울 게 하나도 없어요> 독후활동지

그림책 《노를 든 신부》와 함께하세요.

✦ 내가 가진 자원은 무엇인가요?

---

---

---

---

---

✦ 그 자원을 잘 활용하기 위해 나는 어떤 일을 해야 할까요?

---

---

---

---

✦ 내가 앞으로 가지고 싶은 자원은 무엇인가요?

---

---

---

---

✦ 그 자원을 가지기 위해 나는 어떤 일을 해야 할까요?

---

---

---

---

### 3번째 챕터 <내가 잘하는 게 있긴 할까요?> 독후활동지

그림책 《내가 잘하는 건 뭘까》와 함께하세요.

- ◆ 내 능력으로는 어떤 것들이 있나요? 떠오르는 대로 모두 적어 보세요. 대단한 것이 아니어도 괜찮아요. 생각이 잘 안 날수록 사소한 것부터 떠올려 보세요.

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ 다른 사람들이 생각하는 내 능력은 무엇인가요? 가족이나 친구들에게 물어보세요. 역시 아주 사소한 것도 좋아요.

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ 내 능력들 중에서 가장 크게 키우고 싶은 것은 무엇인가요? 그것을 고른 이유도 적어 보세요.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4번째 챕터 <가족들이랑 너무 달라요> 독후활동지

그림책 《진정한 챔피언》과 함께하세요.

✦ 내가 하고 싶은 것과 가족 또는 가까운 사람들이 내게 기대하는 것이 서로 달랐던 경험을 적어 보세요.

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 그때 나는 어떤 생각이나 느낌이 들었나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 자기개성화를 이루기 위해 내가 할 수 있는 일은 무엇일까요?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5번째 챕터 <내가 이상해 보이냐 봐요> 독후활동지

그림책 《색깔을 찾는 중입니다》와 함께하세요.

✦ 내가 가진 특성들 중 사회적 편견에 맞지 않는다고 생각되는 것은 무엇인가요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 그 특성을 색깔로 표현한다면 어떤 색깔인가요? 그 이유는 무엇인가요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 누군가 사회적 편견을 이유로 나를 놀리거나 비난한다면 어떻게 행동하고 싶나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6번째 챕터 <진심으로 좋아하는 걸 찾으려면 어떻게 하죠?> 독후활동지

그림책 《오늘은 오늘의 플리에부터》와 함께하세요.

◆ 요즘 나를 설레게 하는 것은 무엇인가요? 잘 모르겠다면 과거에 설렘을 느꼈던 경험을 적어도 좋아요.

---

---

---

---

---

---

---

---

◆ 요즘 나를 설레게 하는 것을 지속하기 위해 나는 어떤 노력을 하고 있나요? 또는 과거에 어떤 노력을 했나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

◆ 요즘 나를 설레게 하는 것, 또는 과거에 나를 설레게 했던 것과 연관된 진로는 무엇인가요?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7번째 챕터 <내 성격은 왜 이 모양일까요?> 독후활동지

그림책 《나는 까마귀》와 함께하세요.

✦ 내 성격에서 마음에 안 드는 부분은 무엇인가요?

---

---

---

✦ 그 부분 때문에 불편했던 경험을 적어 보세요.

---

---

---

✦ 내 성격을 보는 시선을 바꾸어 그 부분을 장점으로 묘사해 보세요.

---

---

---

✦ 내 성격에서 마음에 안 드는 부분을 보완하기 위해 내게 필요한 행동은 무엇일까요?

---

---

---

---



## 8번째 챕터 <시험을 앞두고 너무 겁이 나요> 독후활동지

그림책 《문 밖에 사자가 있다》와 함께하세요.

✦ 최근에 경험한 두려움에 대해 적어 보세요. 무엇 때문에 두려움을 느꼈나요?

---

---

---

✦ 그때의 두려움이 돌아오면 어떤 모습일까요? 그림으로 표현해 보세요.



✦ 또다시 두려움을 마주하게 된다면 어떻게 행동하고 싶나요?

---

---

---

## 9번째 챕터 < 감정을 드러내는 게 어색해요 > 독후활동지

그림책 《마음을 담은 병》과 함께하세요.

◆ 내가 평소 자주 느끼는 감정은 무엇인가요? 본문 90-91쪽에 있는 표를 보며 생각나는 대로 모두 골라 보세요.

.....

.....

.....

.....

◆ 내가 병에 넣어 깊숙이 숨기고 싶은 감정은 무엇인가요? 뒷장의 표에서 고른 다음, 그 감정을 병 안에 담아 보세요. 한 가지 감정을 그려 넣어도 좋고 여러 감정을 그려 넣어도 좋아요.

.....

.....

.....

.....

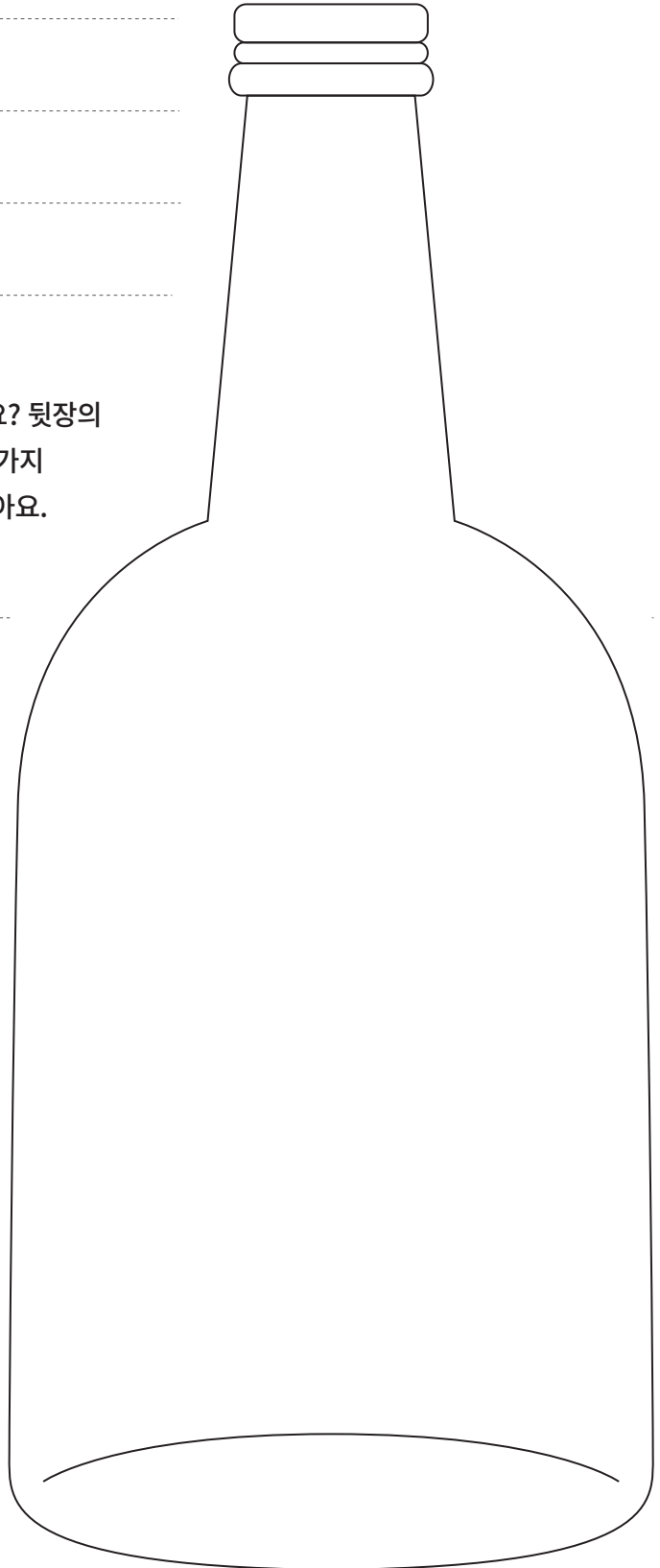
◆ 내가 숨기고 싶은 감정이 담긴 이 병을 어떻게 다루면 좋을까요?

.....

.....

.....

.....



## 10번째 챕터 <그냥 혼자 있고 싶어요> 독후활동지

그림책 《산이 웃었다》와 함께하세요.

✦ 나는 어떠한 때 나만의 시간이 필요하다고 느끼나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 나만의 시간이 필요할 때 내가 찾는 장소를 소개해 주세요. 그런 곳이 아직 없다면 찾고 싶은 장소를 적어도 좋아요.

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 나만의 시간을 가질 때 어떤 생각이나 느낌이 드나요?

---

---

---

---

---

---

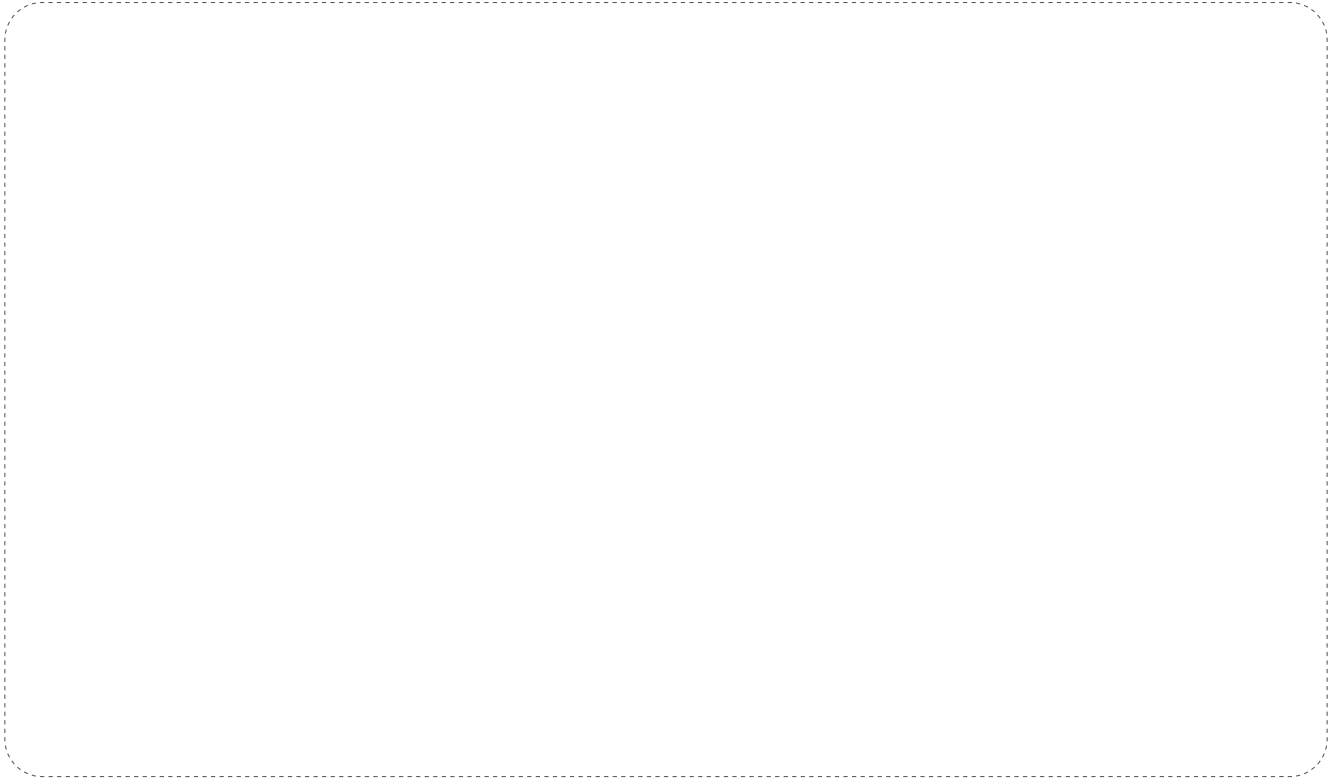
---

---

## 11번째 챕터 <내가 우울증인 걸까요?> 독후활동지

그림책 《어두운 겨울밤에》와 함께하세요.

- ◆ 지금 내가 가지고 있는 우울감이나 과거에 경험한 우울감을 그림으로 표현해 보세요. 사람의 모습이어도 좋고 풍경이어도 좋으니 자유롭게 묘사하세요.



- ◆ 그 우울감을 줄이기 위해 지금 나는 어떤 노력을 하고 있나요? 또는 과거에 어떤 노력을 했나요?

---

---

---

- ◆ 우울감에 사로잡혀 있을 때 내가 듣고 싶은 말은 무엇인가요?

---

---

---

## 12번째 챕터 <사는 게 재미없어요> 독후활동지

그림책 《가끔씩 나는》과 함께하세요.

◆ 다음 문장의 빈칸을 채워 보세요.

가끔씩 나는

..... 싶어.

◆ 완성된 문장을 보니 지금 내 상태가 어떠하다고 생각되나요?

◆ 내가 찾은 자기돌봄의 메시지는 무엇인가요?

## 13번째 챕터 <번번이 남들 눈치를 봐요> 독후활동지

그림책 《민들레는 민들레》와 함께하세요.

✦ 내 몸에 전구가 100개 붙어 있다고 상상해 보세요. 다른 사람들과 부딪쳤을 때 몇 개의 전구가 켜지나요?

.....

✦ 그렇게 전구가 켜질 때 어떤 느낌인가요?

.....

.....

.....

.....

✦ 다른 사람들의 눈치를 보느라 내 마음이 불편했던 경험을 적어 보세요.

.....

.....

.....

.....

✦ 사람들과의 관계에서 내 마음의 중심을 잡기 위해 내게 필요한 행동은 무엇일까요?

.....

.....

.....

.....

## 14번째 챕터 <개량은 더 이상 친구 아니에요> 독후활동지

그림책 《마녀의 매듭》과 함께하세요.

✦ 평소 나는 친구와의 관계에서 어떠한 때 불편함을 느끼나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 그 불편함을 나는 어떻게 해결하나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 관계가 더 좋아졌으면 하는 친구를 떠올려 보세요. 그 관계를 위해 내가 할 수 있는 노력은 무엇일까요?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 15번째 챕터 <나를 싫어하는 친구 때문에 짜증 나요> 독후활동지

그림책 《미움》과 함께하세요.

◆ 누군가 나를 미워하는 감정을 드러낸 적이 있나요? 그때 나는 상대방에게 어떻게 행동했나요?

---

---

---

◆ 내 SNS나 다른 사람들의 SNS에 달린 악플을 보면 어떤 생각이 드나요?

---

---

---

◆ 내 마음이 어떤 방이라고 상상해 보세요. 지금 그 방은 어떤 모습을 하고 있나요? 그림으로 표현해 보세요.



## 16번째 챕터 <솔직한 게 잘못이에요?> 독후활동지

그림책 《핑퐁 클럽》과 함께하세요.

✦ 다른 사람의 말에 상처받은 적이 있나요? 또는 내 말이 다른 사람에게 상처를 준 적이 있나요? 그 경험을 적어 보세요.

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 다시 그러한 상황이 온다면 나는 어떤 말을 듣고 싶나요? 또는 어떤 말을 하고 싶나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 평소 내게 가장 힘이 되는 말은 무엇인가요?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 17번째 챕터 <친구들이 자꾸 선을 넘어요> 독후활동지

그림책 《곰씨의 의자》와 함께하세요.

✦ 내 심리적 경계선이 침범당했다고 느낀 경험을 적어 보세요.

---

---

---

✦ 지금 내 심리적 경계선은 어떤 모습을 하고 있나요? 그림으로 표현해 보세요.

✦ 내 심리적 경계선을 튼튼하게 하기 위해 내가 할 수 있는 행동은 무엇일까요?

---

---

---

## 18번째 챕터 <왕따였던 기억으로 괴로워요> 독후활동지

그림책 《책가방》과 함께하세요.

✦ 친구들에게 따돌림을 당한 적이 있나요? 또는 그런 모습을 본 적이 있나요? 그 경험을 적어 보세요.

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 그때 나는 어떤 감정을 느꼈나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 따돌림을 멈추기 위해 우리 모두에게 필요한 용기는 무엇일까요?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 19번째 챕터 <부모님보다 친구가 더 좋아요> 독후활동지

그림책 《우리는 언제나 다시 만나》와 함께하세요.

✦ 내가 평소 가장 편하게 이야기할 수 있는 사람은 누구인가요?

---

---

---

✦ 부모님의 얼굴을 마음속에 떠올려 보세요. 어떤 생각이나 느낌이 드나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 나는 어떠한 때 부모님이 필요하다고 느끼나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 20번째 챕터 <부모님 잔소리 좀 안 들을 수 없나요?> 독후활동지

그림책 《너는 나의 모든 계절이야》와 함께하세요.

- ◆ 부모님과 갈등을 겪었던 경험이나 부모님에게 서운함을 느꼈던 경험을 적어 보세요. 그때 부모님의 입장과 내 입장은 서로 어떻게 달랐나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ 평소 내가 부모님에게 하고 싶은 말은 무엇인가요?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ 평소 내가 부모님에게 듣고 싶은 말은 무엇인가요?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 21번째 챕터 <일상에서 잠시 벗어나면 좋겠어요> 독후활동지

그림책 《우리의 오두막》과 함께하세요.

✦ 나는 어떠한 때 나만의 소소한 일탈이 필요하다고 느끼나요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 나만의 소소한 일탈을 했던 경험을 적어 보세요. 그러한 경험이 없다면 앞으로 경험해 보고 싶은 일탈을 적어 보세요.

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 나만의 소소한 일탈을 통해 얻고 싶은 것은 무엇인가요?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 22번째 챕터 <열심히 해도 잘 안 돼서 답답해요> 독후활동지

그림책 《너는 활짝 피어나려고 기다리고 있어》와 함께하세요.

✦ 나는 지금 어떤 마법꽃을 피우고 있나요? 내가 꾸준히 하고 있는 것을 적어 보세요.

---

---

---

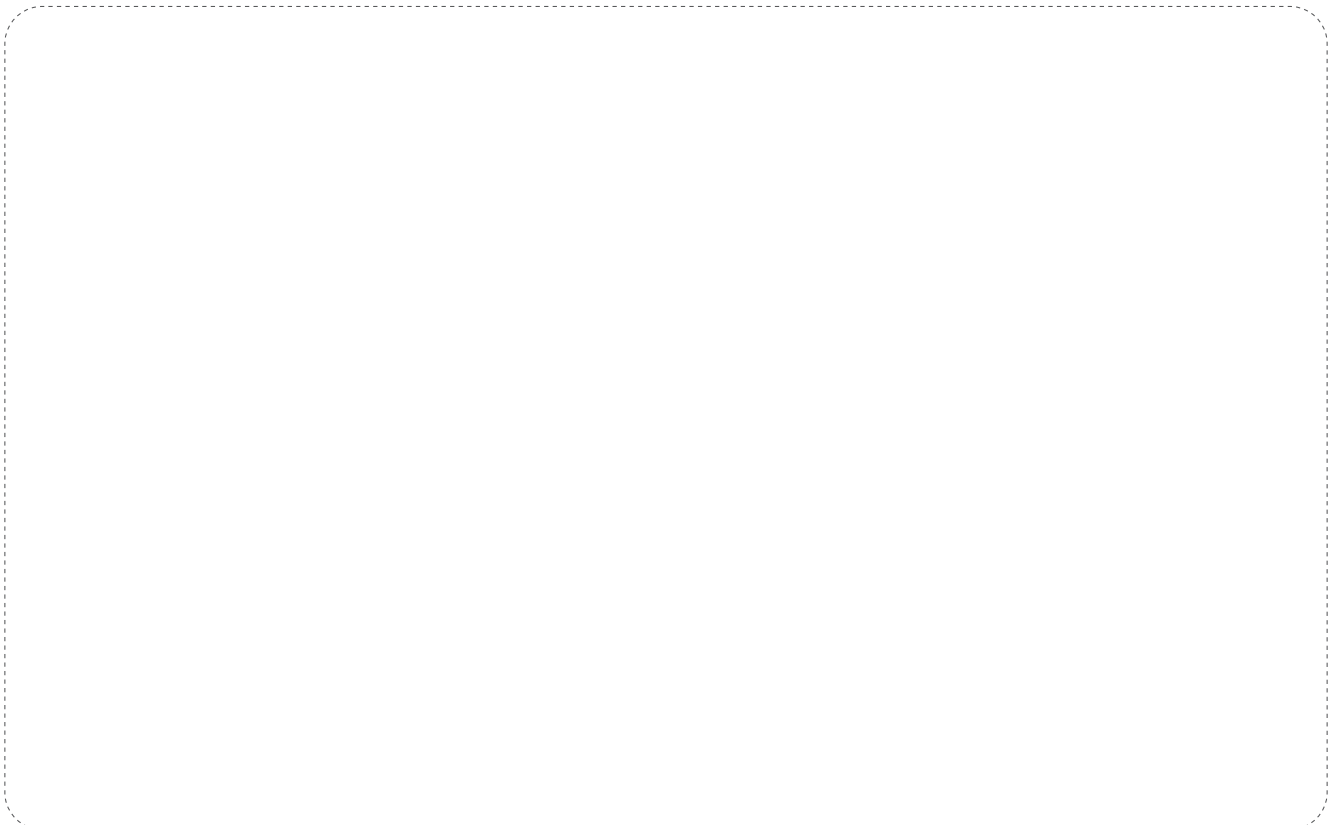
✦ 나만의 마법꽃을 피우는 과정에서 힘든 점을 극복하기 위해 내게 필요한 행동은 무엇일까요?

---

---

---

✦ 나만의 마법꽃이 활짝 핀 모습을 그림으로 표현해 보세요.



## 23번째 챕터 <나를 둘러싼 환경이 힘들어요> 독후활동지

그림책 《달 밝은 밤》과 함께하세요.

- ◆ 나에 대한 믿음을 어느 정도나 가지고 있나요? 1부터 10까지 숫자들 중 하나를 골라 보세요. 숫자가 클수록 나에 대한 믿음이 큰 것입니다.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

- ◆ 그 숫자를 선택한 이유는 무엇인가요?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ 나 자신에게 믿음을 주는 말을 스스로 건네 보세요.

---

---

---

---

---

---

---

---



## 24번째 챕터 <내가 알아서 할 수 있어요> 독후활동지

그림책 《섬섬은 고양이이다》와 함께하세요.

✦ 독립이라는 단어를 떠올리면 어떤 생각이나 느낌이 드나요?

---

---

---

---

---

✦ 내가 독립을 준비하고 있다고 생각될 때는 언제인가요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 최근에 내가 스스로 판단해서 결정을 내린 경험을 적어 보세요. 그러한 경험이 없다면 지금 내가 스스로 판단해서 결정하고 싶은 것을 적어도 좋아요.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 25번째 챕터 <진로만 생각하면 막막해요> 독후활동지

그림책 《완두》와 함께하세요.

✦ 지금 내가 바라는 진로는 무엇인가요?

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 그 진로와 관련해 장애물을 만났던 경험을 적어 보세요. 또는 앞으로 예상되는 장애물을 적어도 좋아요.

---

---

---

---

---

---

---

---

✦ 그 장애물 앞에서 내가 할 수 있는 노력은 무엇일까요?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 26번째 챕터 <지금 내게 필요한 마음가짐은 뭘까요?> 독후활동지

그림책 《나는 ( ) 사람이에요》와 함께하세요.

✦ 나는 어떤 사람인가요? 괄호 안을 다양한 말로 채워 보세요.

나는 ( ) 사람이에요.

나는 ( ) 사람이에요.

나는 ( ) 사람이에요.

나는 ( ) 사람이에요.

나는 ( ) 사람이에요.

나는 ( ) 사람이에요.

나는 ( ) 사람이에요.

✦ 나는 어떤 사람이고 싶나요? 괄호 안을 다양한 말로 채워 보세요.

나는 ( ) 사람이고 싶어요.

나는 ( ) 사람이고 싶어요.

나는 ( ) 사람이고 싶어요.

나는 ( ) 사람이고 싶어요.

나는 ( ) 사람이고 싶어요.

나는 ( ) 사람이고 싶어요.

나는 ( ) 사람이고 싶어요.