



# 괜찮아, 힘들다고 말해도 돼

마음이 아픈 어린이를 위한 따뜻한 심리 교실

강지윤 지음, 박연옥 그림  
팜파스 퍼냄 | 160쪽 | 값 12,000원 | 초등 중학년

## 책소개

“지금 내 마음에 빨간불이 켜져 있어요.”

이 책은 다양한 관계에서 마음에 상처를 입은 어린이들을 다독이고 마음을 치유해줍니다. 눈에 보이지 않지만 마음은 몸만큼이나 소중한 존재입니다.

마음 상처를 그대로 두면 낮은 자존감으로 이어질 수 있기 때문입니다.

심리학을 통해서 마음 상처를 치유하는 과정에 대해 이야기합니다. 마음의 힘을 길러 자신을 소중하게 여기고 긍정적인 방향으로 나아갈 수 있도록 돕는 책입니다.

## 독후활동 주제망

어린이 심리,  
대화, 자존감,  
마음치유 이야기

표지, 차례, 제목으로 이야기에 대해 상상하기

책을 읽으며 자신의 마음을 살피기  
: 마음에서 일어나는 일, 감정에 대한 경험 나누기

심리학 지식을 쌓고 마음의 힘을 기르기  
: 마음을 지키는 힘을 기르는 방법 알아보기

● 책 읽기전에 해보세요!

책을 읽기 전에 이 책의 앞표지와 차례를 보고 다음 물음에 답해보세요.

1. 제목에서 느껴지는 감정은 어떤 것인가요?  
만일 이 제목을 들었다면 어떤 이야기를 털어놓고 싶은가요?

---

---

---

---

---

---

2. 표지의 등장하는 아이는 어떤 감정인 것 같은가요?  
표지 일러스트가 표현하려는 것이 무엇인지 함께 이야기해 봅시다.

---

---

---

---

---

---

어린이 친구들에게 - 나의 마음이 정말 궁금해요!

[첫 번째 편지]

마음이 뭐가 그렇게 중요해요?

- 내 마음이 그렇게 아픈지 몰랐어요
- 학교 가기 싫은 날, 무서운 친구들이 미운 날
- 마음이 지닌 힘을 좀 더 키워 주세요

[두 번째 편지]

지금 내 마음에 빨간불이 켜져 있어요

- 나는 아무 힘도 없어요
- 지긋지긋한 열등감, 벗어나고 싶어요
- 내가 너무 싫어요
- 울면 안 되나요? 울면 약한 건가요?
- 욕하지 않으면 왕따 당해요
- 자꾸만 짜증이 나요
- 아무도 나와 친구하지 않아요
- 온종일 게임만 하고 싶어요
- 사람들 앞에 서면 주눅이 드는 내 성격이 싫어요
- 죽으면 아무것도 안 해도 되잖아요
- 혼자 있는 게 무서워요

[세 번째 편지]

지금 내 마음에 어떤 일이 일어나고 있을까요?

- 마음은 스스로 방패를 만들어요
- 불안하다는 건 지금 빨리 마음의 소리를 들으라는 신호예요

[네 번째 편지]

마음의 힘을 기르기 위해서 이렇게 해 봐요!

- 사랑한다면 더 안아 주고 더 말해 주세요
- 공부에 대한 감정을 덜어 내야 공부를 잘할 수 있어요!
- 나의 꿈을 자세히 그려 보세요

3. 이 책의 차례를 나란히 써보면, 위와 같은 내용이 됩니다.  
이 차례를 살펴볼 때, 가장 읽어보고 싶은 차례 제목은 무엇인가요?  
그 이유를 간단하게 적고 이야기를 나누어 보아요.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

● 책을 읽으면서 질문해보고 다음을 적고 이야기를 나누어 보세요!

내 마음은 지금 어떤 상태인가요?

다음은 책에 나오는 한 대목입니다.

아침에 일어나 학교에 가고, 친구들과 어울리다 학원에 가요. 숙제를 하고 좋아하는 게임과 유튜브도 보고 나면 어느새 잠잘 시간이지요.

잔뜩 피곤한 몸으로 누우면 괜스레 짜증이 치민 순간이 떠오르기도 해요.

‘아, 내가 왜 그랬지?’

쉽게 화내고, 짜증 내고, 힘이 없었던 순간들. 그때 나는 왠지 다른 사람이 된 것 같기도 해요.

그런데 말이에요. 그건 모두 마음이 우리에게 신호를 보낸 거랍니다.

- 파란색으로 표기된 부분과 같은 경험을 한 적이 있나요?  
혹 있다면, 어떤 경험이었는지 적어보고  
왜 그런 감정을 느꼈는지 이야기를 해보세요.

---

---

---

- 당시 내 마음은 어떤 상태였을까요?  
마음이 힘겨워 반드시 도움이 필요한 위급한 상황은 빨간불,  
좀 더 돌봄이 필요한 상황은 노란불,  
마음이 무척 건강한 상황은 파란불로 표시할 때 어떤 불이 들어왔나요?  
왜 그렇게 생각하는지 이야기를 나누어 보세요.

---

---

---

## 부정적인 감정 다루기

1. 우리는 기쁜 일이 생기거나 기분 좋은 감정을 다른 사람에게 이야기하거나 자랑해요. 기분 좋은 일에 대해 이야기하는 것은 무척 유쾌하거든요. 반면 안 좋은 일이 생기거나 기분 나쁜 감정, 부정적인 감정이 들면 주로 어떻게 하나요?

---

---

---

2. 부정적인 감정, 안 좋은 일에 대해 마음을 터놓고 이야기해 본 경험이 있나요?  
그때 내 마음은 어떻게 변화했나요?  
만일 터놓고 이야기하지 못할 때는 어떤 기분이 드나요?

---

---

---

3. 친구가 힘겨워하는 것을 잘 들어준 적이 있나요?  
그럴 때 친구는 어떤 모습을 보였나요?  
친구와는 더욱 친밀감을 느꼈나요? 서먹해졌나요?

---

---

---

지금 내 마음에서 일어나는 일 - 심리학 지식을 배워요!

슬픈 일이나 충격적인 일에 우리가 너무 크게 상처받지 않도록 마음은 '방어 기제'라는 방패를 써요. 이 방패는 큰 상처를 막기도 하지만, 우리가 그 상황을 있는 그대로 받아들이지 못하게 만들기도 한답니다. 마음의 방패, 방어 기제에는 여러 종류가 있는데 다음은 '합리화'에 대한 설명입니다.

### 합리화

이것은 마음이 상처받지 않도록 상황을 사실과 다르게, 그럴 듯하게 꾸며 자신을 정당화하는 심리예요. 즉 자존심이 상하거나 죄책감이 느껴지는 일에 무의식적으로 그럴 듯한 이유를 만들어 내어 견디도록 하는 심리지요. 변명이나 거짓말과 비슷하지요.

1. 설명을 읽고 혹시 '합리화'를 해본 경험이 있다면 적어 보세요. 만일 그런 경험이 없다면 합리화에 해당하는 상황을 상상해서 적어 보세요. 그 상황에 대해 이야기를 나누어 보아요.

---

---

---

2. 합리화를 해서 우리는 어떤 일로 인해 우리의 자존심이 다치는 것을 막을 수 있어요. 하지만 이 합리화를 쓰는 것이 과연 좋기만 할까요? 합리화를 해서 오히려 좋지 않은 일이 생길 수도 있어요. 1번 질문에서 적은 상황에서 합리화를 했을 때 일어날 수 있는 단점이 무엇인지 이야기해보아요.

---

---

---

