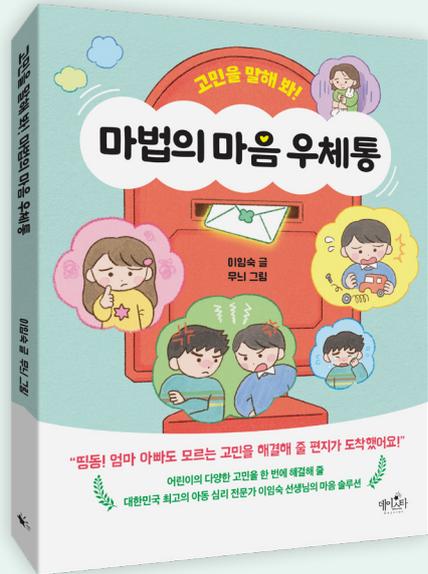


《고민을 말해 봐! 마법의 마음 우체통》



책 정보

글쓴이: 이임숙

그린이: 무늬

출간일: 2026년 4월 20일

분야: 어린이 > 자기계발

쪽수: 124쪽

가격: 16,800원

“핑둥! 엄마 아빠도 모르는 고민을 해결해 줄 편지가 도착했어요!”

어떤 내용인가요?

“나는 왜 이렇게 실수투성이일까?” “엄마가 동생만 좋아해”

누구에게도 말하지 못하는 비밀, 마법의 마음 우체통이 해결해 줄게!

《고민을 말해 봐! 마법의 마음 우체통》은 가족 관계, 친구 관계, 자아 성장, 공부로 인한 스트레스 까지 어린이들의 마음을 무겁게 짓누르는 고민을 다룬 어린이 자기계발서입니다. 아동·청소년 심리 치료사이자 의사소통 전문가인 이임숙 저자는 오랜 상담 현장에서 겉으로는 밝게 웃지만, 속으로는 혼자 끙끙 앓고 있는 아이들을 누구보다 가까이에서 지켜봐 왔습니다. 이 책은 아무에게도 말하지 못하는 어린이들의 고민을 꺼내어 다정하게 위로하고 해결의 실마리를 전하는 책입니다.

어린이가 고민을 편지로 써서 우체통에 넣으면, 우체통이 답장을 보내는 형식으로 총 24가지 사연으로 구성되어 있습니다. 우체통의 답장에는 따뜻한 위로와 함께 어린이가 자신의 마음을 이해하고 상황을 풀어 갈 수 있는 구체적인 방법이 담겨 있습니다. 이 책은 가장 다정한 첫 번째 상담 편지가 되어 줄 것입니다.

1 다음의 질문을 따라가며, 하루 동안 나의 감정이 어땠는지 살펴봅시다.

① 오늘 가장 기분 좋았던 일은 무엇이었나요?

.....

.....

.....

② 오늘 가장 속상했던 일은 무엇이었나요?

.....

.....

.....

③ 오늘 어떤 감정을 가장 많이 느꼈나요? 그 이유는 무엇인가요?

.....

.....

.....

2 책 8쪽을 펼쳐 '감정은 하루 종일 롤러코스터를 타!'를 읽고, <하루 감정 점검표>와 <감정의 롤러코스터>를 작성해 봅시다. 마음속에서 감정이 변화하는 이유를 알게 될 거예요.

활동 2 마음속 빨강 신호등 만들기

1 거짓말을 했을 때, 어떤 기분이었는지 말해 봅시다.



2 거짓말이 하고 싶을 때 스스로 멈출 수 있는 마음속 빨강 신호등을 만들어야 해요. 어떻게 하면 마음속 빨강 신호등을 만들 수 있을지 써 봅시다.(어려울 땐, 책 35쪽을 펼쳐 읽어 보고, 답을 해 봅시다.)

.....

.....

.....

.....

활동 3 실수할 용기 키우기

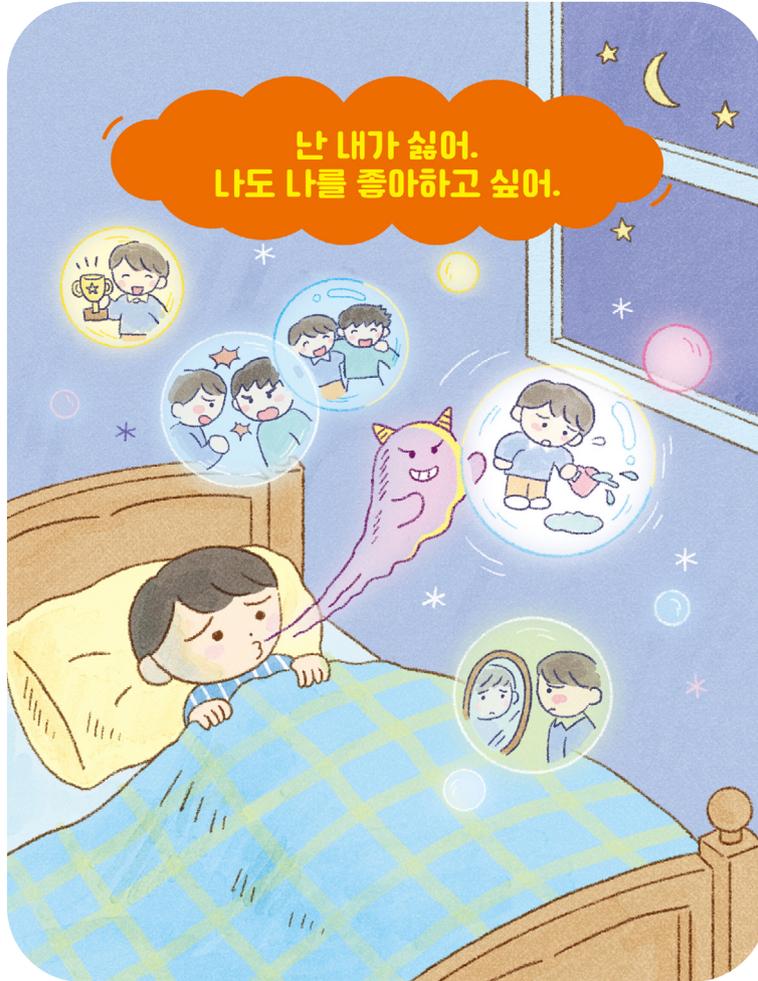
1 오늘 하루를 보내면서 실수한 일을 적어 보세요.

2 에디슨은 전구를 발명하며 10,000번 넘게 실수를 했대요. 존경하는 위인들의 실수를 찾아 적어 보세요.

3 앞으로 실수를 줄이기 위해 어떻게 해야 할지 적어 보세요.(어려울 땐, 책 53쪽을 펼쳐 읽어 보고, 답을 해 봅시다.)

활동 4 홍보기 괴물 물리치기

1 주변 사람들이 너를 싫어할까 봐 걱정한 적 있나요? 그때의 감정을 말해 보세요.



2 자신이 싫다는 마음이 드는 건 마음속에 홍보기 괴물이 침략했기 때문이에요. 홍보기 괴물이 사라지면 정말 마음에 드는 자신을 발견할 수 있습니다. 어떻게 하면 홍보기 괴물을 물리칠 수 있을까요?(어려울 땐, 책 65쪽을 펼쳐 읽어 보고, 답을 해 봅시다.)

활동 5 당당하게 발표하기

1 발표하는 게 너무 긴장되고 떨릴 때가 있나요? 그때의 감정을 말해 보세요.



2 발표는 익숙해질수록 잘하게 된답니다. 발표를 잘하고 싶다면, 어떤 연습을 해야 할까요?(어려울 땐, 책 105쪽을 펼쳐 읽어 보고, 답을 해 봅시다.)

.....

.....

.....

.....

.....

활동 6 마음 들여다보기

1 책을 읽으며 가장 공감되었던 사연은 무엇이었나요?

2 말하지 못했던 나만의 고민이 있나요? 고민을 적어 보고, 해결하기 위해 할 수 있는 것들이 무엇인지 생각해 봅시다.

혼자 힘으로 해결하기 어려운 고민이 생겼을 때는 꼭 친구, 부모님, 선생님께 도움을 요청하세요.