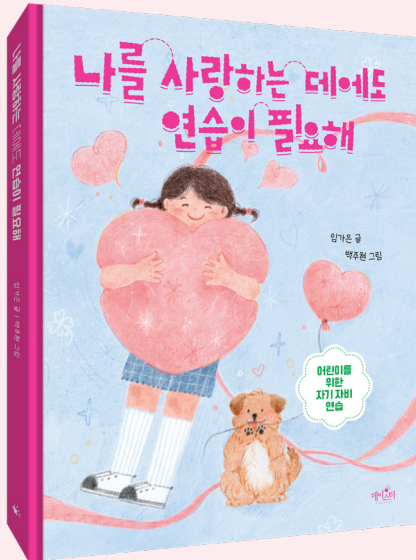


《나를 사랑하는 데에도 연습이 필요해》



책 정보

글쓴이: 임가은

그린이: 백주현

출간일: 2026년 9월 10일

분야: 어린이 > 자기계발

쪽수: 88쪽

가격: 16,800원

**“실수해도, 부러워도, 서운해도 괜찮아.
나는 오늘도 나를 사랑하는 법을 배우고 있으니깐.”**

어떤 내용인가요?

마음이 작아지는 순간 나에게 다정한 말을 건네는 연습, 내 마음을 밝혀 주는 한마디
나를 위한 친절할 말 한마디로 시작하는 어린이를 위한 자기 자비 안내서

《나를 사랑하는 데에도 연습이 필요해》는 아이가 스스로에게 건넬 수 있는 다정한 말을 알려 주는 어린이 자기 자비 안내서입니다. 이 책이 말하는 자비는 실수를 모른 척하거나 무조건 참는 마음이 아닙니다. 힘든 순간에 “괜찮아. 그럴 수 있어. 다시 해 보면 돼.”라고 말할 수 있는 힘이며, 상대의 마음을 쉽게 단정하지 않고 한 번 더 헤아려 보는 태도입니다. 자신을 이해하고 받아들이는 경험이 쌓일수록 아이는 있는 그대로의 나를 지키면서도 타인과의 관계를 더 건강하게 이어 갈 수 있습니다. 책은 아이들이 실제 생활에서 자주 마주하는 30가지 상황을 다룹니다. 외모와 성격, 성적과 실수, 짜증과 걱정, 부러움과 두려움, 친구 관계와 부모·교사와의 갈등까지 구체적인 장면에서 출발해, 감정을 억누르거나 없애려 하기보다 알아차리고 다루는 방법을 보여 줍니다.

활동 1

나에게 필요한 다정한 말은 무엇일까요?

책 속에는 여러 가지 마음이 찾아왔을 때 나에게 들려줄 수 있는 다정한 말이 나와요. 그림 속 친구에게 어떤 말이 필요한지 책에서 찾아 적어 보세요.

잘하는 게 하나도 없다고 느껴질 때



친구에게 했던 말과 행동이 후회될 때



노력을 했는데도 결과가 좋지 않을 때



친했던 친구가 다른 친구와 놀아 서운할 때



활동 2 다정한 말에는 어떤 마음이 담겨 있을까요?

책 속 다정한 말에 담긴 뜻을 생각해 보며 천천히 따라 써 보세요.

나를 있는 그대로 안아 주는 말

“잘하는 게 없는 게 아니라 아직 발견하지 못한 거야.”

나를 있는 그대로 안아 주는 말

“잘하는 게 없는 게 아니라 아직 발견하지 못한 거야.”

속상한 마음을 다정하게 위로하는 말

“실수는 내 전부가 아니야. 이건 아주 작은 점일 뿐이야.”

속상한 마음을 다정하게 위로하는 말

“실수는 내 전부가 아니야. 이건 아주 작은 점일 뿐이야.”

나만의 속도로 자라나는 말

“부러움은 내가 가고 싶은 길을 알려 주는 거야.”

나만의 속도로 자라나는 말

“부러움은 내가 가고 싶은 길을 알려 주는 거야.”

친구의 마음까지 들여다보는 말

“친구에게도 보이지 않는 힘든 일이 있었을지도 몰라.”

친구의 마음까지 들여다보는 말

“친구에게도 보이지 않는 힘든 일이 있었을지도 몰라.”

더 크고 넓은 마음으로 자라게 하는 말

“사람마다 마음의 속도가 다를 뿐이야.”

더 크고 넓은 마음으로 자라게 하는 말

“사람마다 마음의 속도가 다를 뿐이야.”

활동 3 나는 이럴 때 이런 말을 들려주고 싶어요! _____

여러분도 속상하거나 걱정되거나 부러운 마음이 들었던 적이 있나요? 그때 있었던 일과 지금의 내가 그때의 나에게 들려주고 싶은 말을 적어 보세요.

· 잘하지 못해서 속상했을 때

그때 있었던 일:

나에게 들려주고 싶은 말:

· 실수해서 후회했을 때

그때 있었던 일:

나에게 들려주고 싶은 말:

· 친구가 부러웠을 때

그때 있었던 일:

나에게 들려주고 싶은 말:

· 친구 때문에 서운했을 때

그때 있었던 일:

나에게 들려주고 싶은 말:

· 부모님이나 선생님께 속상했을 때

그때 있었던 일:

나에게 들려주고 싶은 말:

활동 4 오늘 나에게 가장 들려주고 싶은 말은 무엇인가요? —

오늘 내 마음에는 어떤 일이 있었나요? 지금의 나에게 가장 필요한 말을 골라 큰 소리로 읽고, 아래에 적어 보세요.

오늘 나에게 가장 들려주고 싶은 말

“

”

· 오늘 나는 어떤 마음이었나요?

· 왜 이 말을 나에게 들려주고 싶나요?

· 이 말을 들은 내 마음은 어떻게 달라질까요?

“나는 나에게 가장 필요한 말을 건넬 수 있는 사람이에요.”