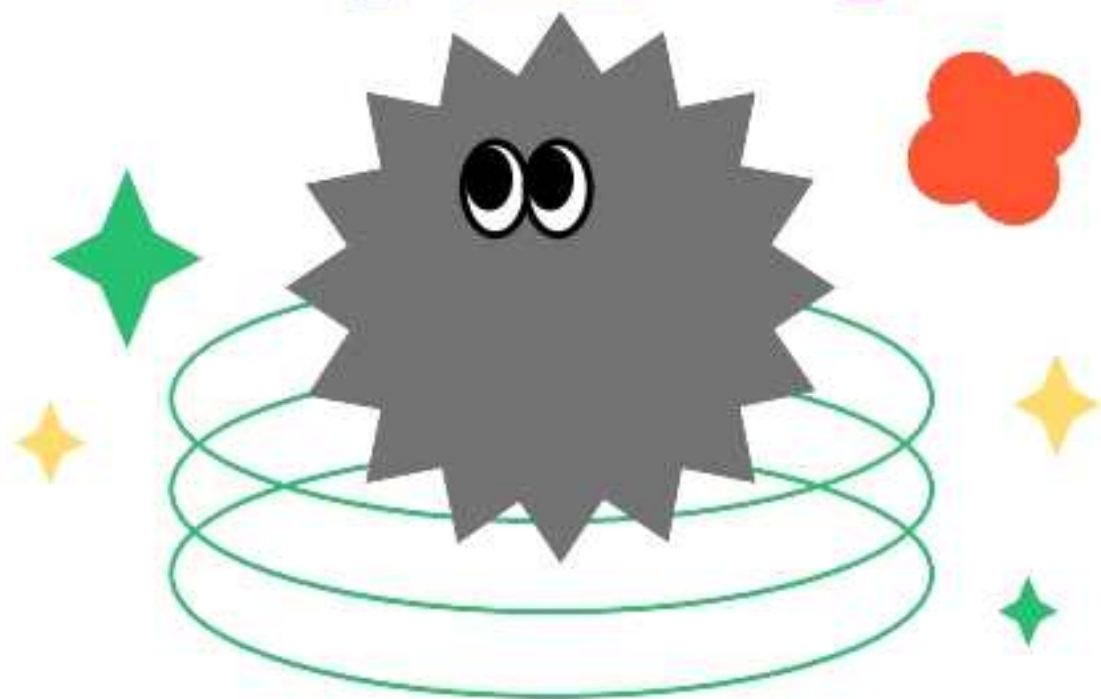


10월

# 감정 사춘기



#나를 좋아하지 않는 나에게 #도둑맞은 감정들  
#꽃들에게 희망을 #봄시내는 경찰서를 접수했어  
#사춘기대 갱년기 #마음요리  
#더우면 벗으면 되지

9월 주제  
도서

# 나를 좋아하지 않은 나에게

지은이	크리스티나 드 워타
출판사	리듬문고
쪽수	324
대상연령	중등

#사춘기 #감정 #소녀 #우정관계 #나  
#다이어트 #패셔니스타 #가족 #사랑 #차별



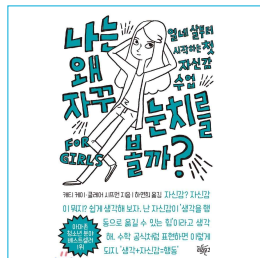
사춘기를 지나면서, 끝없이 고민하는 것은 ‘아무래도 나다운 나’와 ‘멋진 어른’이 아닐까 싶다. 작가가 사춘기를 겪으며 자신이 생각했던 고민과 상황들을 자연스럽게 풀어가고 있다. 학교에서 알려주지 않는 10대들이 대처해야 하는 여러 가지의 문제들과 다양성을 책으로 쓰고 싶었다고 말한 것처럼, 어른의 조언이 아닌 가장 최근에 사춘기를 겪은 언니의 조언이 필요한 친구들에게 추천하고 싶다.

해외상황을 제외하더라도 여자아이들이라면 공감할만한 재미난 일화와 팁이 빼곡하다. 예를 들면 신체적인 변화나, 감정의 변화, 사람과의 관계, 그리고 매일 주변에서 일어나는 일 때문에 당황하는 건 지극히 정상이라고 다독여주는 이야기가 담겨져 있다.

사회적, 물리적 공간에 따라 변화를 잘하는 시기에 ‘사회 속의 나’, 와 ‘다양한 사회 속에서 살아 가기 위한 방법들’까지, 어느 챕터에서든 ‘나’에 대한 초점이 잘 녹아 있어서 좋았다.

늘 판단의 대상이 되곤 하는 삶 속에서 자신 스스로를 아끼고 믿는 선택을 하고 자신감을 넘치는 삶을 살 수 있도록 도와주는 책이다

이런 자료도  
있어요



자료명	나는 왜 자꾸 눈치를 볼까?
지은이	케티 케이
출판사	리듬문고
쪽수	268
주제어	#사춘기 #자신감 #셀프코칭

지은이	나는 나를 돌봅니다
지은이	박진영
출판사	우리학교
쪽수	160
주제어	#사춘기 #내가 미워질 때 #자존감 #자기자비

9월 주제  
도서

# 더우면 벗으면 되지

지은이	요시타케 신스케
출판사	주니어 김영사
쪽수	64
대상연령	초등

#고민 #피로 #불만 #외로움  
#해결 #외면 #착한 거짓말

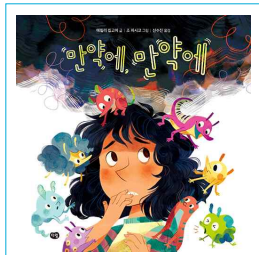


그런 날이 있다. 내 맘대로 되는 것은 하나도 없고, 무엇을 하고자 하는 의욕이 한 톨만큼도 나지 않는 날. 대다수의 사람들은 이 경우 자기를 채찍질하며 의지를 계속 다잡을 것이다. 그렇게 애쓰는 보통의 사람들에게 이 책을 권한다.

작가는 너무 아등바등하지 말고 스스로에게 관대해져도 괜찮다고 위로해준다. 짜증이 나면 큰 소리로 울어도 되고, 지친 것 같다면 잠시 모든 일을 내려놓고 휴식을 취하고, 할 수 없는 것에 연연하는 대신 할 수 있는 일을 하는 것에 만족하라고 말한다.

“더우면 벗으면 되지”로 시작하여 “추우면 입으면” 된다는 문장으로 끝나는 글자 여행을 하고 나면 조금 더 나에게 자비로운 사람이 될 수 있다는 자신감을 얻을 수 있을 것이다. 당신 감정을 다스릴 수 있는 사람은 당신뿐이다. 세상의 잣대에 휘둘리지 말고 자신의 기준으로 세상을 바라본다면 좀 더 평온한 날들을 맞이할 수 있지 않을까?

이런 자료도  
있어요



자료명	만약에, 만약에
지은이	에밀리 킬고어
출판사	다림
쪽수	44
주제어	#불안 #걱정 #만약에 #피아노 #연주회

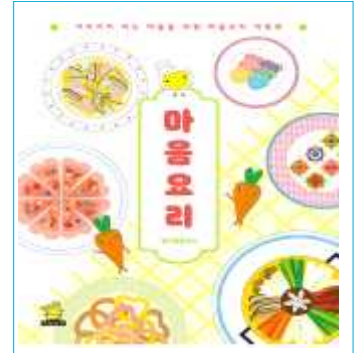
지은이	내 마음 사사호
지은이	김지영
출판사	사계절
쪽수	44
주제어	#사사호 #감정 #마음의 변화

9월 주제  
도서

# 마음요리

지은이	엄지짱콩냥소
출판사	노란돼지
쪽수	136
대상연령	초등

#마음 #상처 #위로 #용기 #힐링 요리



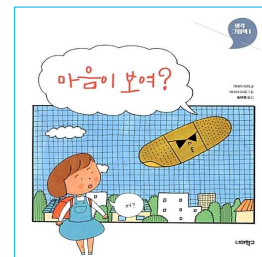
이 책은 여러 힘든 상황을 슬기롭게 헤쳐 나갈 수 있는 방법과 거기에 어울리는 힐링 요리를 소개하고 있다. 우정, 사랑, 진로, 부모님과의 갈등 등으로 누구나 한 번쯤은 고민하게 되는 상황들을 만화로 표현하여 전 연령이 볼 수 있도록 하였다.

등장인물들을 당근, 대파, 양파 등 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 식재료들로 설정하여, 고민하고 있는 식재료들로 멋진 요리를 만들 수 있듯이 상처받은 마음을 잘 다스려 긍정적으로 바꾼다면 행복한 삶을 살 수 있다는 작가의 생각이 잘 담겨있다.

힘든 상황을 잘 이겨낼 수 있는 위로와 응원의 글 그리고 상황에 어울리는 요리를 소개하여 읽는 것만으로도 힘이 되는 책이다.

앞, 뒤 면지에 있는 시는 꼭 읽어보길 추천한다. 라임 있는 랩처럼 표현하여 재미와 감동을 준다.

이런 자료도  
있어요



자료명	42가지 마음의 색깔
지은이	크리스티나 누녜스 페레이라 & 라파엘 R. 발카르셀
출판사	레드스톤
쪽수	96
주제어	#마음 #감정 #표현 #소통

자료명	마음이 보여?
지은이	기야마 리카
출판사	너머학교
쪽수	32
주제어	#마음 #상처 #반창고 #치유

9월 주제  
도서

# 봄시내는 경찰서를 접수했어

지은이	박윤우
출판사	고래벳속
쪽수	78
대상연령	초등

#사춘기 #가출 #아이돌  
#모녀관계 #경찰서 #꿈 #미래



본인을 스스로 '빠순이'라고 부를 정도로 아이돌 그룹 'A투Z'의 열렬한 팬인 한봄시내. 오빠들을 보기 위해서 절친인 지수와 함께 서울로 2박 3일의 가출을 감행할 정도로 열광적인 '빠순이'다.

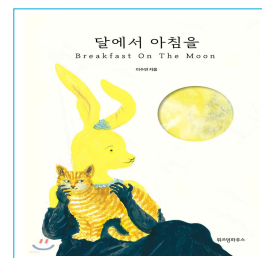
다른 아이들보다 뒤쳐질까 걱정하는 엄마와의 갈등의 골은 점점 더 깊어져 가고, 결국 봄시내의 고집을 꺾기 위해 친척분의 도움을 받아 결판을 내자는 심정으로 함께 경찰서로 향한다. 경찰서의 분위기에 주눅이 든 것도 잠시, 봄시내는 그곳에서 알게 된 엄마의 화려한 과거(?)를 통해 엄마와의 공통점을 발견하며 어쩌면 엄마와 생각보다 더 잘 통할지도 모른다는 희망을 품는다.

사춘기 시절 자신이 좋아하는 분야에만 빠진 아이의 심리와 그에 대해 걱정하는 엄마의 모습을 잘 표현한 책이다. 아이와 엄마가 함께 읽어보면 각자 상대방의 감정에 대해 더 잘 이해할 기회를 만들어 줄 것이다.

이런 자료도  
있어요



자료명	소녀들을 위한 내 마음 안내서
지은이	로렌 리버스, 초등젠더교육 연구회
출판사	휴머니스트
쪽수	160
주제어	#사춘기 #마음읽기



자료명	달에서 아침을
지은이	이수연
출판사	위즈덤하우스
쪽수	124
주제어	#친구관계 #왕따 #사춘기 #예민

9월 주제  
도서

# 사춘기 대 갱년기

지은이	제성은
출판사	개암나무
쪽수	152
대상연령	초등

#사춘기 #갱년기 #감정  
#모녀 #가족



사춘기 딸과 갱년기 엄마. 누가 더 썰까? 누가 이길까? 주인공 루나는 ‘그분’이라고 불리는 사춘기가 시작되면서 모든 게 엄마때문이고 짜증이 난 상태가 지속되고 있다. 항상 다정다감하고 모든 걸 받아주던 엄마도 요즘 들어 부쩍 화가 늘고 늘 피곤하다더니 혼자 여행을 떠나기까지 한다. 끝이 보이지 않던 두 사람의 갈등이 화산처럼 폭발해버릴 즈음 대화를 통해 갈등의 원인이 극적인 호르몬의 작용임을 알고 모녀는 대격돌 대신 호르몬 밸런스를 잘 맞춰보기로 하고 앞으로 서로 이해하고 응원해 주기로 한다.

엄마와 일상생활 속에서 나누는 현실적인 대화, 여자아이들이 달리기할 때 것처럼 뛰지 않는 모습, 학교에서 갑자기 생리를 할 때 반응, 남자아이들의 좁쌀 같은 여드름 등 또래 아이들을 보는 듯해서 현실감이 있다. 사춘기를 시작하는 아이와 부모가 함께 읽으면 처음 겪는 변화를 서로 이해하는 데 도움이 될 것 같다.

이런 자료도  
있어요



자료명	사춘기 대 아빠 갱년기
지은이	제성은
출판사	개암나무
쪽수	176
주제어	#사춘기 #갱년기 #딸과 아빠

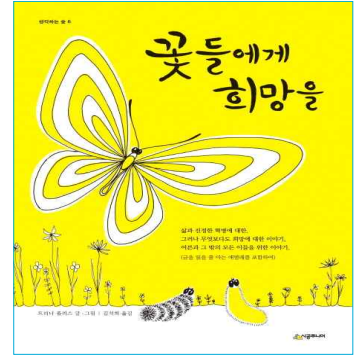
지은이	사춘기라서 그런 거 아니거든요!
지은이	이명랑
출판사	탐
쪽수	152
주제어	#사춘기 아들 #아들과 엄마

9월 주제  
도서

# 꽃들에게 희망을

지은이	트리나 폴러스
출판사	시공주니어
쪽수	144
대상연령	중등

#삶 #희망 #절망 #도전  
#불안 #꼭대기 #경쟁 #미래 #모험



규격화된 삶의 방식이 있다. 규격화된 꼭대기에 도달한다면 부는 보장받는다. 그렇기 때문에 그것은 마치 아름답다고 규정되어있는 옷과 같다. 옷을 입을 때 작거나 혹은 커서 편하더라도 그 옷에 자신을 맞출 수밖에 없다. 예체능이나 전자기계공학에 재능이 있어도 영어, 국어, 역사에 대한 평가가 좋지 않다면 그 학생은 유능하지 못한 학생으로 분류된다. 그리하여 수능성적에 맞춰 예체능이나 전자기계공학과 전혀 무관한 학과에 소속된다. 그 이유는 조금이라도 명성 있는 대학에 가기 위해서 본인의 재능과 전혀 무관한 학과에 가는 것을 감수할 수밖에 없기 때문이다. 설사 자신의 적성과 맞는 학과에 간다고 할지라도 학과, 적성을 살려 직업을 갖는 것은 쉽지 않은 일이다. 그들은 꼭대기에 도달하기 위해 자신의 적성과 상관없이 부를 보장받는 학과에 들어간다. 예를 들면 아무리 예체능, 전자기계공학에 재능이 있어도 그들은 기꺼이 의사가 되는 것을 선택한다. 어쩌면 세상을 바꿀 수 있는 위대한 과학자, 기술자, 예술가, 철학자들은 하얀색 의복을 입으며 환자를 상대하고 있을 것이다. 하지만 “그들은 행복할 것인가?”에 대한 질문을 던진다면은 “확신할 수가 없다.” 그들은 스스로가 나비라고 생각할 수 있다. 하지만 그들 내면에 특별한 재능이 잠재되어있는 애벌레일 수도 있다. 만약 청소년들이 규격화된 꼭대기 앞에 포기하고 좌절한다면은 당신은 그들에게 희망을 제시할 수 있는지 고민해야 할 것이다.

이런 자료도  
있어요



자료명	유원
지은이	백온유
출판사	창비
쪽수	228
주제어	#딜레마 #희망 #죄책감 #편견



자료명	눈물가득 희망다이어리
지은이	오선화
출판사	티옴출판
쪽수	256
주제어	#희망 #원망 #투병 #행복

9월 주제  
도서

# 도둑맞은 감정들

지은이	조우관
출판사	가나
쪽수	266
대상연령	고등

#감정 #슬픔 #두려움  
#분노 #질투 #혐오 #열등감



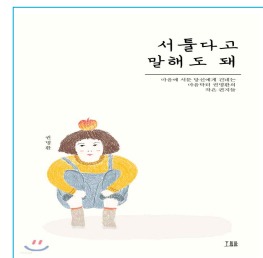
자신의 감정도 도둑맞을 수 있을까?

우리는 자신의 감정, 특히 부정적 감정들을 솔직하게 표현하는 것에 서툴다. 남의 눈을 의식해서, 품의를 유지하기 위해서, 누가 그게 옳다고 말해서 등등 여러 가지 이유로 애써 감정을 억누르고 살아간다.

이 책은 감정을 느낄 권리를 박탈당한 채 살아가고 있는 우리에게 더 이상 가짜 감정 속에 자신을 가두지 말라고 전하고 있다.

이 책을 통해 자신의 감정에 대해 생각해보고, 나의 감정을 솔직하게 표현할 수 있는 계기가 될 수 있기를 기대해 본다.

이런 자료도  
있어요



자료명	기분이 태도가 되지 않게
지은이	레몬 심리
출판사	갤리온
쪽수	194
주제어	#감정 #기분 #심리 #태도 #나쁜 감정

자료명	서툴다고 말해도 돼
지은이	권명환
출판사	호밀밭
쪽수	205
주제어	#마음 #서투름 #감정