

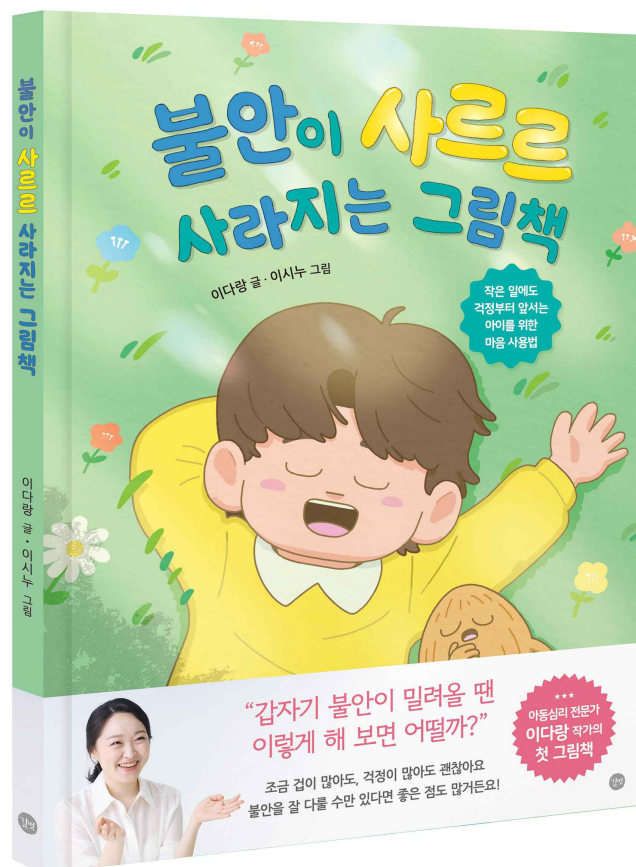


독자의 1초를 아껴주는 정성

주소 서울시 마포구 월드컵로10길 56 대표전화 (02)332-0931 팩스 (02)322-9179 홈페이지 www.gilbut.co.kr

담당자 자녀교육서팀 황지영 02-330-9829 jyhwang@gilbut.co.kr

작은 일에도 걱정부터 앞서는 아이를 위한 마음 사용법 불안이 사르르 사라지는 그림책



글 | 이다랑 그림 | 이시누

발행일 | 2025.6.16. 분야 | 어린이(초등 1~2학년) 판형 | 183x255 형태 | 양장

페이지 | 48쪽 정가 | 16,800원 ISBN | 979-11-407-1358-5 (77810)

#마음이튼튼한아이 #아이와함께읽기좋은책 #감정컨트롤 #감정공부

■ 책 소개

“갑자기 불안이 밀려올 땐 이렇게 해 보면 어떨까?”

아동심리 전문가 이다랑 작가의 첫 그림책

겁 많고 걱정 많은 아이를 위한 ‘내 마음 사용법’

시도해 보지도 않고 사소한 일에도 겁부터 내는 아이, 일어나지 않은 일에도 크게 걱정부터 하는 아이들이 있습니다. 이런 아이들은 또래들보다 유독 새로운 환경에 적응하는 데 오래 걸리고, 용기를 내기까지 긴 시간 응원과 관심이 필요합니다. 무엇 하나 쉽게 시작하는 게 없고, 자주 칭얼거리고 찡찡대기도 하지요. 아이가 아주 어릴 때는 부모나 어른들이 가까이에서 돌봐줄 수 있지만, 유치원이나 초등학교에 가면 혼자 해내야 할 일이 늘다 보니, 아이 스스로 해결해야 할 새로운 도전 과제를 자주 맞닥뜨리게 되지요. 이 아이를 키우는 부모님들은 늘 걱정이 많습니다. ‘아이가 계속 이러면 어쩌지?’ ‘우리 아이 이대로 괜찮을까?’

아동심리 전문가로서 그로잉맘이라는 이름으로 자녀교육과 육아 상담 및 《아이 마음에 상처 주지 않는 습관》《불안이 많은 아이》 등을 집필한 이다랑 작가가 이번에는 불안이 높은 아이의 성장을 직접 돕고자 《불안이 사르르 사라지는 그림책》을 출간했습니다. 불안이 많은 아이를 직접 키운 엄마이자 비슷한 기질의 아이를 키우는 부모들을 오래 상담하고 교육하며 깨달은 것은, 아이가 스스로의 불안에 대해 잘 이해하고 나면 더 크게 성장할 수 있다는 것이었습니다. ‘기질적으로 위험 회피나 사회적 민감성이 높은 아이들은 새로운 자극이나 환경, 관계에 대한 불안과 걱정’이 많습니다. 《불안이 사르르 사라지는 그림책》은 이런 아이들이 좀 더 편안하게 자신의 감정을 받아들이고, 나아가 기질적 특성을 섬세함과 신중함이라는 강점으로 활용할 수 있게 돕는 그림책입니다. 책의 그림은 교과서 및 교육 출판 분야 일러스트레이터로 오랜 시간 활동해온 이시누 작가가 맡아, 불안이 많은 아이가 느낄 수 있는 감정과 상황 묘사에 생생함을 더했습니다.

■ 출판사 리뷰

아이의 눈높이에서 다룬, 불안에 대한 이야기

“조금 겁이 많아도, 걱정이 많아도 괜찮아

불안을 잘 다룰 수만 있다면 좋은 점도 많거든!”

《불안이 사르르 사라지는 그림책》 주인공 라니는 평소에 불안한 감정을 자주 느끼는 아이입니다. ‘엄마가 갑자기 사라지면 어떡하지?’ ‘오늘 학교에서 발표를 시키면 어쩌지?’ ‘저 구멍 속이 웬지 수상해...’ 일상에서 불안을 자주 느끼는 라니가 어느 날 친구(뉴런)를 만나 마음속에서 수시로 뽕뽕 솟아나는 불안이라는 감정을 이해하고, 불안을 다스리는 방법을 깨우쳐 갑니다.

이 책을 읽다 보면 아이는 불안이라는 감정이 왜 존재하는지, 어떻게 생겨나고 커져 가는지 알 수 있습니다.

불쑥 솟구친 불안한 감정을 다독일 수 있는 나만의 방법을 찾을 수 있으며, 나아가 불안을 자주 느끼는 아이만이 갖고 있는 강점도 발견할 수 있을 거예요. 다른 사람들 눈에는 겁 많고 소극적으로 보일 수 있는 불안이 많은 아이가, 스스로 자신의 기질을 긍정하고 발전적인 방향으로 활용하는 기회를 발견할 수 있도록 아이 눈높이에 맞춰 쉽고 재미있게 안내하는 그림책입니다.

“이 책을 읽고 나면, 걱정 많은 내 마음을 사랑하게 될 거야”

겁 많고 예민한 아이를 신중한 아이로 변화시키는 책

《불안이 사르르 사라지는 그림책》은 기질적으로 불안이 많은 아이에게 이런 점을 알려줍니다.

- 나는 왜 자꾸 겁이 나고 걱정이 될까요?
- 불안은 왜 있는 걸까요? 불안이 없으면 더 좋지 않아요?
- 불안한 마음은 어떻게 생기고 커지는 걸까요?
- 갑자기 불안이 밀려들어 꼼짝 못 할 때는 어떻게 하면 될까요?
- 불안이 많은 저에게도 장점이 있다고요?

부모님은 이런 어려움을 해결할 수 있어요.

- 불안한 아이의 마음속을 들여다볼 수 있어요.
- 아이 눈높이에서 불안에 대해 설명하는 법을 배워요.
- 불안이 치솟을 때 아이 스스로 대처하는 법을 가르쳐요.
- 불안한 아이의 긍정적인 면을 성장시켜 줄 수 있어요.

이 책을 통해 부모는 불안한 아이를 더 잘 이해하고 깊은 대화를 나눌 수 있고, 아이는 불안을 잘 다스리는 자신만의 방법을 찾을 수 있을 거예요.

■ 저자 소개

글 이다랑

대학과 대학원에서 아이 마음을 공부하고, 그로잉맘이라는 별명으로 부모와 아이의 마음 성장을 위한 강의, 교육, 상담, 출판 등 다양한 활동을 하고 있어요. 지금은 사단법인 더나일의 대표로서, 보다 많은 부모와 아이들의 건강한 성장을 돕기 위해 일하는 중이에요. 부모를 위해서 《아이 마음에 상처 주지 않는 습관》《불안이 많은 아이》 등의 책을 썼고, 아이를 위해서 《사과는 이렇게 하는 거야!》《그래서 뭐?》 등을 번역했어요.

그림 이시누

애니메이션을 공부하고 IT 회사에서 일했어요. 현재는 광고와 출판 분야의 일러스트레이터로 활동 중입니다. 할아버지가 될 때까지 그림 작가로 활동하기 위해 꾸준히 공부하고 부지런히 운동하고 있어요. 《라면을 먹으면 숲이 사라져》《공부하는 이유: 과학》《똥 누고 학교 갈까, 학교 가서 똥 눌까?》《마르크스 씨, 경제 좀 아세요?》 등에 그림을 그렸어요.

■ 차례

1. 불안, 너는 대체 누구니?
2. 불안을 만드는 생각 공장을 바꿔라!
3. 불안해진 아몬드 대장을 달래 주자!
4. 나는 이제 불안과 잘 지낼 수 있어

불안을 표현하는 감정 단어들

불안이 많은 아이를 키우는 부모님들에게