



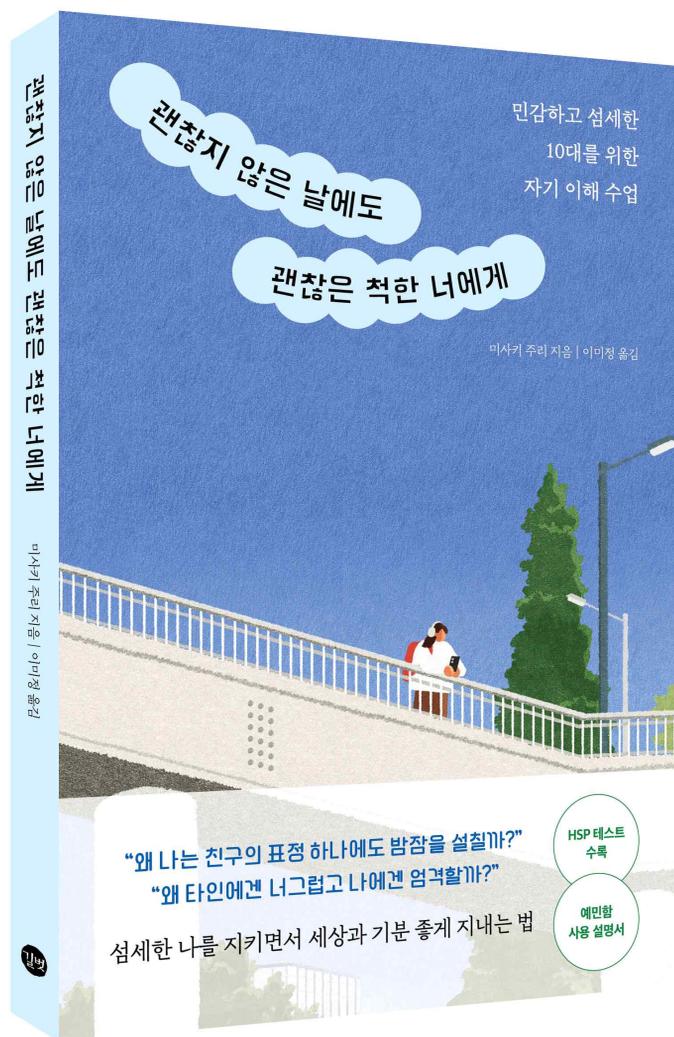
독자의 1초를 아껴주는 정성

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

담당자 길벗 단행본3팀 이미현 02-330-9871 lmh@gilbut.co.kr

민감하고 섬세한 10대를 위한 자기 이해 수업

# 관찮지 않은 날에도 관찮은 척한 너에게



지은이 | 미사키 주리 옮긴이 | 이미정 발행일 | 2026.2.28.

분야 | 청소년 판형 | 136\*195 형태 | 무선 페이지 | 172쪽

정가 | 16,800원 ISBN | 979-11-407-1772-9 (43180)

## ■ 책 소개

“왜 나는 친구의 표정 하나에도 밤잠을 설칠까?”

“왜 타인에겐 너그럽고 나에게겐 엄격할까?”

오늘도 애썼을 너에게 건네는 다정한 응원

남다른 안테나를 가진 10대를 위한 ‘예민함’ 사용법

십 대는 세상이라는 거울에 나를 비춰보며 ‘진짜 나’를 찾아가는 시기다. 그 어느 때보다 감각이 예민해지고 타인의 시선에 민감해지는 것은 성장의 자연스러운 과정이다. 하지만 어떤 아이들은 유독 그 과정을 폭풍처럼 버겁게 느끼기도 한다. “친구의 말이 왜 자꾸 머릿속에서 맴돌까?”, “나는 도대체 잘하는 게 뭘까?” 괜찮지 않은 날에도 괜찮은 척하느라 애쓴 십 대에게 명쾌한 해답을 건네는 책이다.

최근 심리학에서 주목받는 HSP(Highly Sensitive Person, 매우 민감한 사람)는 전 세계 인구 5명 중 1명이 타고나는 기질이다. HSP 연구의 일인자인 일레인 N. 아론 박사의 전문가 인증 프로그램을 일본인 최초로 수료한 저자는, 우리가 그저 남들보다 조금 더 정밀한 안테나를 가진 것뿐이라고 말한다. 그리고 HSP를 MBTI처럼 나를 이해하는 유용한 도구로 소개한다. 내가 왜 남들보다 쉽게 지치는지, 왜 감정의 파도를 크게 겪는지 그 이유를 알면 더 이상 순간의 기분에 휘둘리지 않을 수 있게 된다. 기분이 태도가 되지 않도록 나를 다스리는 힘은 결국 자기 이해, 즉 ‘내가 남들과 다른 이유’를 정확히 아는 것에서 시작된다.

책 속에는 ‘HSP 테스트’와 예민함을 무기로 바꾸는 ‘예민한 나 사용법’이 담겨 있다. 친구 관계가 버겁거나 작은 자극에도 에너지가 방전될 때 이 힌트를 따라가 보자. 나를 제대로 이해하는 순간, 억지로 나를 바꾸려 애쓰지 않아도 기분 좋은 변화가 시작될 것이다. 이 책을 통해 남다른 안테나를 가진 십 대들이 자신의 섬세함을 스스로를 찌르는 가시가 아닌, 세상을 풍성하게 느끼는 멋진 재능으로 꽃피우길 응원한다.

## ■ 출판사 리뷰

섬세함과 예민함 사이, 나는 내가 궁금해!

십 대란 자신을 탐구하고 알아가는 최적의 시기

“학교만 갔다 오면 진이 빠져요.”

“자꾸 남의 눈치를 보게 돼요.”

“그렇게 말고 이렇게 말할걸 후회해요.”

“작은 일에도 쉽게 감동받아 울어요.”

“항상 혹은 때때로 혼자 있고 싶어요.”

이와 같이 고백하는 십 대들은 남들보다 사회성이 부족해서도 나약해서도 아니다. 그저 타인의 감정과 주변의 자극을 민감하게 포착하는 ‘섬세한 안테나’를 가졌기 때문이다. 문제는 청소년기가 타인의 시선이라는 거울을 통해 자신을 비춰보며 정체성을 형성하는 시기라는 점이다. 이 과정에서 많은 아이가 자신

의 예민함을 교정해야 할 단점으로 여기며 자책한다. 저자 또한 평생을 HSP로 자책하며 살아왔기에 성적, 이성, 친구 문제로 남과 비교하며 스스로를 깎아내리고 세상과 관계 맺기 어려워하는 십 대에게 단단한 마음을 선물하고자 이 책을 썼다.

이 책은 ‘나를 궁금해하는’ 십 대들에게 구체적인 마음 관리법을 제안한다. 먼저 HSP 테스트를 통해 나를 이해하고 실제 HSP의 어떤 점에 해당하는지 살펴본다. 그 다음 민감한 십 대가 또래 집단과 학교 속에서 경험하게 되는 고민 사례와 그 고민에 대처하는 방법을 소개한다. 타인의 감정에 휩쓸리지 않고 나만의 중심을 잡는 법, 방전된 에너지를 충전하는 법 등 실질적인 조언을 통해 스스로를 긍정하게 돕는 것이다. 나를 알아가는 이 뜨거운 탐구의 시간을 지나며 우리는 비로소 자신만의 고유한 빛깔을 발견하게 된다. 내가 왜 사소한 말 한마디에 밤잠을 설치는지, 왜 혼자만의 시간이 절실한지 그 이유를 아는 순간, 예민함은 나를 괴롭히는 가시가 아니라 세상을 풍성하게 읽어내는 특별한 재능이 될 것이다.

## 섬세한 감각은 단단한 재능이 된다!

### 민감한 나를 지키면서 세상과 기분 좋게 지내는 법

이 책의 특별한 점은 단점이라고 생각했던 자신의 민감한 감각을 누구보다 뛰어난 강점으로 활용하는 손쉬운 방법을 알려준다는 점이다. 예를 들어 “생각이 너무 많은 거 아니냐?”라는 말을 듣는다면 ‘매사에 꼼꼼하고 신중한 나’로 바뀌 생각해 볼 수 있도록 사고를 전환시킨다. 그러면 자신만의 독창적인 세계관을 표현해야 하는 분야에서 강점을 살릴 수 있다. “너무 예민한 거 아니야?”라는 말을 들었을 때는 ‘부분은 물론 전체를 보는 나’로 바뀌 해석하도록 안내하며, 훌륭한 리더도 현명한 팔로워가 될 수 있다고 말한다. 마찬가지로 “남의 눈치 좀 그만 봐!”라는 말을 듣는다면 ‘공감 능력이 뛰어난 나’, 누구보다 따뜻하고 다정한 사람으로서 어디서든 환영받고 자신의 쓸모를 인정받을 수 있다고 다독인다.

이처럼 책 속에는 나를 바꾸지 않고도 단점을 강점으로 강화하는 몇 가지 힌트가 담겨 있다. 공감력, 미래 예측력이 뛰어나고 주변 흐름을 민감하게 읽어 낼 줄 아는 HSP 추천 직업군도 41가지나 다뤘다. 특히 진로와 적성, 미래에 대한 불안으로 잠 못 이루는 십 대에게 든든한 청사진이 될 것이다.

### ■ 이 책을 먼저 읽은 독자들의 리뷰

민감한 기질의 우리 아이에게 슬쩍 권했더니 “어떻게 내 마음을 이렇게 잘 알지?” 하며 폭 빠져 읽더라고요. \_Mel\*\*

10대 시절에 이 책을 만났더라면 학창 시절을 훨씬 편하게 보냈을 텐데... 하는 생각이 들었습니다. 마음속에 안개가 낀 듯 혼자 괴로워하고 있다면 추천합니다. \_Eri\*\*

“지금 그대로의 너로 괜찮아.” 이 한마디가 외롭고 힘들었던 마음을 따뜻하고 부드럽게 안아 줍니다. 나다움을 소중히 여기며 인생을 어떻게 살아가면 좋을지 구체적이고 세심하게 가르쳐 줌과 동시에 힘차게 등을 떠밀어 줍니다. HSP 십 대를 위한 책은 흔치 않으니 꼭 읽어 보세요. \_hito\*\*

HSP 기질의 엄마인 저도 이해하기 쉽고 편하게 읽혀요. 타인보다 민감한 나를 어떻게 이해해야 하는지, 어떻게 대처해야 하는지 알 수 있어서 아이와 함께 여러 번 다시 읽고 싶은 책입니다. \_Ama\*\*

## ■ 책 속에서

HSP다움이란 자신의 감각을 탐색하고 이해를 찾아가는 모습을 말해. 그렇게 되면 너의 HSP다운 모습이 꼭 나쁜 것만은 아니라는 사실을 깨닫게 될 거야. 너의 HSP다움은 너 자신의 행복과 통하는 부분이 있거나 사람 혹은 사회에 도움이 되는 부분이 반드시 있단다.

HSP가 나답게 살아가는 방법을 찾는다는 말은 자신이 잘하는 것, 더 나아가서는 특별히 무리하지 않아도 뭔가를 처리할 수 있는 상황이나 방법을 발견해 나가는 것과 같아. 앞으로 사회에 나가 일을 본격적으로 시작하기 전인 지금, 네가 잘하는 것이나 그 상황과 방법을 즐긴다면 ‘나답게 살아가는 방법’을 발견해 낼 수 있을 거야. \_p.29~30

세상에는 실로 다양한 유형의 사람이 존재해. 처음 만난 사람과도 금방 친해지는 사교적인 사람이 있는가 하면 낯을 많이 가려서 마음의 문을 좀처럼 잘 열지 않는 사람도 있고, 누구에게나 고압적으로 대하는 사람 등 여러 가지 종류의 사람이 있지. HSP도 마찬가지야. 각각의 성격에 따른 ‘내향적 HSP’, ‘외향적 HSP’, ‘자극 추구형 HSP’ 등의 유형이 있단다. \_p.59

HSP의 ‘미래를 예측해 준비할 수 있는’ 특성은 취미나 동아리 활동에서도 활용할 수 있는 강점이 되기도 해. 이들이 갖추고 있는 창의성이나 풍부한 상상력을 더하면 수업이나 과제 활동에서도 자신만의 창조적인 방법으로 접근할 수 있거든! 예를 들면 작문이나 발표 등에서 자신의 아이디어를 선보이려 할 때는 자신만의 관점이나 감성을 담아 독창적인 결과물을 만들어 낼 수 있지. (중략)

이처럼 ‘앞을 예상하는 능력’은 다른 사람보다 한발 앞서 나아가는 힘으로 바꿀 수도 있어! 그러니까 내가 무엇을 잘하는지 깊게 생각하고 미래의 자신을 위해 준비하는 건 어떨까? \_p.94~95

‘공감력’ 역시 HSP의 특징 중 하나야. 타인의 감정 변화를 매우 민감하게 감지하는 만큼 다른 사람에게 쉽게 감정 이입하지. 너처럼 ‘누군가에게 도움이 되고 싶어’, ‘이 사람에게 힘이 되어 주고 싶어!’와 같은 마음을 항상 간직하고 있는 사람이 많은 이유도 이 때문이고.

공감력이 높은 사람에게는 일대일로 마주 보며 상대방의 기분이나 요구사항에 정확히 대응하는 일이 적합하다고 할 수 있어. \_p.106

성적이 떨어졌을 때 네가 상심에 빠지는 큰 이유는 바로 주위 사람의 기대를 저버렸다는 사실 때문이야. 물론 그저 상심에 빠지는 것뿐 아니라 선생님이나 부모님에게 미움받으면 어쩌나 하는 공포심마저 들 거야. 감정 반응이 뚜렷한 HSP에게는 흔히 있는 일이야. 나도 불안함으로 가득 찼던 학창 시절을 보냈기 때문에 잘 알아. 이거 한 가지만 기억하자. 그 누구도 단 한 번의 결과만으로 다른 사람의 인생을 평가할 수 없다는 거. 알겠지? \_p.126

그런데 말야. 이렇게 다양한 생각을 품고 있는 너 스스로를 따스한 마음으로 바라봐 주면 어떨까? 이 긴 사람, 진 사람 양쪽의 입장을 느끼는 건 좋지도 나쁘지도 않은 일이야. 누구나 무슨 일이든 여러 가지 각도에서 바라본 만큼 감정이 동요하기 마련이거든.

다만 학교에 있는 동안에는 친구들에게 맞추느라 더 예민해졌을 테니, 집에 가면 혼자서 폭 쉴 수 있는 시간을 갖길 바랄게. 흥분했던 신경이 안정되면 네 기분도 차분해질 거야. \_p.157

기분이 안정되지 않는 감각은 마음이 불편하기 때문이야. 하지만 마음이 불편하다고 느끼는 까닭에 마음이 편한 장소, 사람, 시간 등을 통해 감동하는 감각이 생기지. 이게 바로 풍부한 감수성이야. 네가 갖고 태어난 ‘너다움’이자 매우 멋진 능력이지.

앞에서 말했듯이 섬세함은 약점이 되기도 하고 강점이 되기도 해. 약점이라고 느끼는 덕분에 강점으로 활용할 때의 강렬한 힘을 즐길 수 있단다. 너는 반드시 이런 인생을 보내게 될 거야. 내가 응원할게. 약점도 강점도 소중히 여기며 너만의 멋진 인생을 살아가길 바라! \_p.171

## ■ 저자 소개

### 지은이. 미사키 주리

HSP(Highly Sensitive Person) 전문 상담사. HSP 연구의 일인자인 일레인 N. 아론 박사의 전문가 인증 프로그램을 일본인 최초로 수료했다. 후생노동성에서 인정한 국가 자격증을 통해 HSP를 위한 커리어 컨설턴트로도 활동한다. 평생을 HSP로 살아온 사람으로서 누구보다 예민한 사람들이 겪는 심리적 문제와 어려움을 잘 알고 있다. 그중에서도 특히 성적, 이성, 친구 문제로 남과 비교하며 스스로를 깎아내리고 세상과 관계 맺기 어려워하는 십 대에게 단단한 마음을 선물하고 싶어 이 책을 썼다. 집필 외에도 강연 및 방송 등에서 활약하며 예민하고 섬세한 사람들의 변화와 성장을 돕고 있다.

### 옮긴이. 이미정

일본 교린대학에서 기업 경영을 전공하고 일본계 기업 등에서 해외영업 및 통번역 업무를 맡아 일하며 다양한 경험을 쌓았다. 오래전부터 꿈꾸던 번역가가 되기 위해 글밥아카데미 출판번역 과정을 수료, 바른번역 소속 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로 《커피의 격》, 《메시지 하우스》, 《마음속 악마를 읽다》 등이 있다.

## ■ 목차

프롤로그. 어제의 기분으로 오늘을 살지 않기 위해

### 1장. 섬세함과 예민함 사이, HSP에 대해 알고 싶어

1. ‘난 남들과는 좀 다른 것 같아’ 이런 고민을 한 적 있니?
2. 왜 늘 인간관계가 어렵게 느껴질까? 나는 HSP일까?
3. HSP라면 어떻게 해야 할까? 나를 이해하는 것부터 시작해 봐
4. HSP는 타인의 말이나 태도, 자극을 ‘매우 잘 느끼는 사람’이야
5. HSP 특징 하나, 뭐든지 진지하게 처리하고 신중하게 행동하지
6. HSP 특징 둘, 자극을 받으면 소스라치게 놀라거나 패닉 상태에 빠지기도 해
7. HSP 특징 셋, 주변 환경에 민감하게 반응하고 다른 사람의 일도 자기 일처럼 생각해
8. HSP 특징 넷, 사소한 자극도 단박에 알아채지! 그리고 신경 쓰여서 참을 수가 없어
9. HSP에게 중요한 건 환경, 자신에게 맞는 곳에서는 막힘없이 해내지
10. 소극적이고 사람들 앞에서 말하는 걸 어려워한다고? ‘내향적 HSP’일지도 몰라
11. 사람들과 어울리기를 좋아하고 친구도 많은 ‘외향적 HSP’도 있어
12. 자극에 약하지만 자극을 좋아해! 상반된 행동을 원하는 ‘자극 추구형 HSP’도 있어

[Lesson 1] HSP의 창시자는 누구일까?

## 2장. 나는 내가 궁금해, HSP인 나를 좀 더 알아보자

1. '내가 너무 신경을 많이 쓰는 걸까?' 그럴 만한 이유가 있어  
D 정보 처리의 깊이  
O 과잉 각성  
E 강한 감정 반응  
S 감각 민감성

[Lesson 2] HSP 하면 떠오르는 스타는 누구일까?

## 3장. 민감하고 섬세한 나를 활용하는 방법

1. 예민해도 괜찮아, 그 특성은 누구보다 뛰어난 '강점'이 되니까
2. 취미에서의 강점 하나, 포기하지 않고 노력하는 끈기! 자기 관리가 뛰어나
3. 취미에서의 강점 둘, 나에게 무엇이 필요한지 파악하는 미래 예측 능력!
4. 취미에서의 강점 셋, 뛰어난 배려심! 보이지 않는 곳에서도 최선을 다해
5. 취미에서의 강점 넷, 기록이나 결과뿐 아니라 아름다움까지 완성도 추구형!
6. 취미에서의 강점 다섯, 무한대로 펼쳐지는 상상! 내면의 세계관을 잘 표현해
7. 진로에서의 강점 하나, 뛰어난 공감력으로 필요한 걸 빠르게 캐치해
8. 진로에서의 강점 둘, 섬세한 관찰력으로 미래를 내다보는 위기 관리 능력자!
9. 진로에서의 강점 셋, 전체를 바라보는 눈으로 리더를 돕는 훌륭한 조력자!
10. 진로에서의 강점 넷, 유머와 재치로 흐름을 읽고 공기를 바꾸는 분위기 메이커!
11. 진로에서의 강점 다섯, 단 하나의 실수도 놓치지 않는 꼼꼼함과 정확성!

[Lesson 3] HSP는 유전될까?

## 4장. 고민 상담소, 이럴 땐 어떻게 하면 좋을까?

1. 성적이 떨어졌어요. 부모님이 실망하면 어찌죠?
2. 가벼운 장난이나 농담에도 마음에 상처를 입어요
3. 나한테 화가 난 걸까? 점점 과잉 반응하게 돼요
4. 친구도 중요하지만 혼자만의 시간도 중요해요
5. 이것저것 생각하며 나를 몰아넣다 결국 지쳐 버려요
6. 이해받고 싶은데 선생님이 나를 알아주지 않아요
7. 선생님께 질문했는데 답이 없어요. 제가 잘못된 걸까요?
8. 선생님과 가까워지고 싶은데 너무 친밀한 관계는 불편해요
9. 선생님께서 1지망 학교를 바꾸자고 하셔서 속상해요
10. 입시에서 나만 합격했어요. 친구는 얼마나 힘들까요?
11. 진 사람들의 기분을 상상하면 마음껏 우승을 기뻐할 수 없어요
12. 동아리 부장으로 추천받았어요. 친구들은 어떻게 생각할까요?
13. 아무래도 마음이 지칠 때, 쉬어가는 방법을 알려 주세요

에필로그. 섬세한 마음으로 마침내 반짝일 너에게