

# 독서치료 도서목록



## - 나를 비추는 책 30권 -

책이 존재하는 곳은 작가가 아니라 독자의 마음속이다  
- 마르셀 프로스트 -

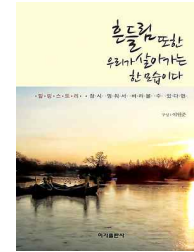


부산광역시립부전도서관

순번	서명	저자	출판사	출판년도	청구기호
1	흔들림 또한 우리가 살아가는 한 모습이다 : 힐링스토리 잠시 멈춰서 바라볼 수 있다면	이원준	이가출판사	2013	199.8-1
2	자존감 읽기 : 나를 위풍 당당하게 만드는 책!!	김병오	학지사	2013	185.5-9
3	생각 내려놓기 : 깨달음을 주는 74가지 이야기	황통	책만드는집	2013	828-3
4	주름진 손등에 꽃을 그리다 : 삶의 끝 자락에 세월을 부리며	황송노인주간보호센터	북생크	2013	814.7-8
5	가족의 탄생	이설아	북하우스	2013	365.54-1
6	가슴이 부르는 만남	변택주	불광출판사	2013	814.7-9
7	내 인생에 용기가 되어준 한마디 : 정호승 산문집	정호승	비채	2013	814.7-10
8	원초적 상처 : 입양가족의 성장을 위한 카운슬링	낸시 뉴튼 베리어	뿌리의 집	2013	186.3-12
9	화에 대하여	루카우스 안나 이우스 세네카	사이	2013	181.71-12
10	나의 아름다운 죽음을 위하여	고광애	서해	2013	126.5-1
11	(내 인생을 힘들게 하는) 트라우마 : 외상 후 스트레스 장애 PTSD에서 벗어나는 법	바빗 로스차일드	소울메이트	2013	513.8521-1
12	사람 속 '사람' 찾기	백현주	순정아이북스	2013	814.7-11
13	나는 다만, 조금 느릴 뿐이다	강세형	쌤앤파크스	2013	818-18
14	나의 치유는 너다 : 인생에 사랑에 관계에 아직은 서툰 당신을 위한 삶의 수업	김재진	쌤앤파크스	2013	814.7-12
15	(프랑스 대표 명상책) 불안을 다스리는 10분 명상	자크 드 클롱	아름다운사람들	2013	189.1-8
16	그대는 그대가 가야 할 길을 알고 있는가	선묵혜자	아침단청	2013	224.8-1
17	공부 상처 : 학습 부진의 심리학, 배움의 본능 되살리기	김현수	웅진패스원 에듀시티	2013	370.18-1
18	문제는 무기력이다	박경숙	와이즈베리	2013	181.3-3

## 상황별 독서치료 도서목록

순번	서명	저자	출판사	출판년도	청구기호
19	선생님도 모르는 선생님 마음 : 마음 아픈 선생님을 위한 공감 치유 에세이	이주영	즐거운 학교	2013	370.4-2
20	삶이 나에게 아프다고 말할 때	메건 맥도너	문학수첩	2013	848-6
21	(존 카밧친의) 마음챙김 명상	존 카밧친	물푸레	2013	189.1-7
22	울랄라 심리 카페 = Oh la-la psychotherapy : 온 국민 멘붕 방지 고민 상담소	김현철	추수밭	2013	180.1-1
23	얼음이 빛나는 순간	이금이	푸른책들	2013	813.7-9
24	마음이 이끄는 삶의 조화 : 마음을 알고 다스리고 나눠쓰기	방기연	하늘눈	2013	189-27
25	분노치유 : 정체와 분노 다루기 13단계	Les Carter, Frank Minirth	학지사	2013	181.71-13
26	꽃은 저도 향기를 남긴다 : 비우고 돌보고 내려놓는 마음 다스림	김윤탁	미르북컴퍼니	2013	814.7-7
27	(청소년을 위한) 비폭력 대화	김미경	우리학교	2013	183.3-4
28	커플연습	앨런 E. 프루제티	한겨레출판사	2013	182.2-10
29	관계 파괴자 : 의도하지 않았지만, 자기도 모르게 서서히 관계를 망가뜨리는 사람들	랜디 건서	한문화	2013	180.1-2
30	그림책에서 찾은 책읽기의 즐거움 1, 2	강승숙	휴머니스트	2014	029.8-1-1 029.8-1-2



### 흔들림 또한 우리가 살아가는 한 모습이다

이원준 / 이가출판사 / 2013 / 청구기호 199.8-1

앞서 삶을 살아낸 많은 이들의 지혜가 돋보이는 명시와 잠언 그리고 유명인들이 남긴 교훈과 저서의 글귀가 폭넓게 담겨있는 책. 아메리카 인디언의 기도와 터키의 수피교도가 남긴 전언, 인도의 잠언과 교황 요한 바오로 2세의 집무실에 걸려있던 글, 국내 대학에서 재직하다 파킨슨병을 선고 받고 고국 필리핀으로 돌아가 삶을 정리하며 쓴 페페 신부의 글까지 마음과 정신을 채워주는 양식들을 모았다.



### 자존감 읽기

김병오 / 학지사 / 2013 / 청구기호 185.5-9

이 책은 사람의 인격의 중심이 되는 자존감을 탐구한 책이다. 자존감의 본질이 무엇이고, 자존감이 인생주기를 따라 어떻게 형성되며, 자존감이 낮고 병들 때 어떤 증상이 일어나는가를 살펴보는 책이다. 무엇보다 우리 사회에 만연한 우울증을 이해하기 위해서는 자존감의 문제를 필히 염두에 두어야 한다는 것을 알 수 있다.

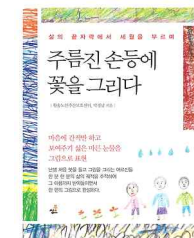
그리고 이 책을 통해 낮고 병든 자존감을 가진 모든 이들이 어떻게 하면 높고 건강한 자존감을 가질 수 있는가를 배울 수 있을 것이다.



### 생각 내려놓기

황통 / 책만드는집 / 2013 / 청구기호 828-3

‘느리게 살기’를 인생 최고의 원칙으로 삼고 있다는 저자가 들려주는 이야기를 통해 진정한 행복을 찾는 법을 조언해주는 책이다. 여태껏 우리는 하나라도 더 ‘얻어야 한다’는 교육만 받아왔지, 한 번도 ‘내려놓는 법’을 배운 적이 없다. 사람들은 종종 ‘내려놓음’을 자신이 손해보고, 남 좋은 일만 하는 것으로 오해한다. 그러나 내려놓음의 참의미를 깨닫게 된다면 내려놓음으로써 더 많은 것을 얻을 수 있고 지금 자신에게 주어진 삶을 소중히 여기는 법을 배우게 된다는 점을 알게 될 것이다.



### 주름진 손등에 꽃을 그리다

황승노인주간보호센터 / 북성크 / 2013 / 청구기호 814.7-8

저자가 노인성 질병(치매, 뇌혈관성질환, 파킨슨병 등)을 앓고 있는 어르신들과의 소통 과정에서 터득하게 된 어르신들의 생각과 마음을 그림으로 표현한 것을 책으로 엮었다. 난생 처음 붓을 들고 그림을 그리는 어르신들의 삶의 궤적을 추적하여 그 아픔까지 받아들이면서 한 편의 그림으로 완성하였다. 책은 1부 '어르신들의 그림이야기', 2부 '자식으로 산다는 것'으로 구성되었다.

	<p><b>가족의 탄생</b> 이설아 / 북하우스 / 2013 / 청구기호 365.54-1</p> <p>이 책은 신생아와 연장아를 차례로 입양한 엄마가 절망을 딛고 완전한 가족으로 거듭나기까지의 과정을 그린 가족 에세이다. 그리고 한 입양 엄마가 연장아 입양을 통해 입양의 현실을 마주하고서야 자신이 덜 자란 엄마였음을 깨닫고 진정한 사랑의 의미를 배워가는 성장담이다.</p>
	<p><b>가슴이 부르는 만남</b> 변택주 / 불광출판사 / 2013 / 청구기호 814.7-9</p> <p>이해인 수녀, 해민 스님, 김선우 시인, 이철수 화백... 따뜻한 말과 그림으로 우리에게 감동과 희망과 용기를 선물하는 이 사람들이다. 이들을 하나로 묶는 키워드가 있으니, 바로 법정 스님. &lt;가슴이 부르는 만남&gt;은 법정 스님과의 만남을 희망의 근거로 삼아 제 고유한 빛깔로 세상을 알록달록 물들이는 사람들의 뜨거운 인생 이야기 열여덟 편을 담고 있다.</p>
	<p><b>내 인생에 용기가 되어준 한마디</b> 정호승 / 비채 / 2013 / 청구기호 814.7-10</p> <p>밤 한 그릇을 쫓느라 꽃과 별의 아름다움을 보지 못할 때, 깊은 절망과 마주한 우리에게 필요한 것은 짧지만 깊은 여운을 남기는 위로와 지혜의 '한마디'인지도 모른다. 시인 정호승이 사무치도록 마음에 담아둔 한마디를 매 꼭지마다 던지고 그에 얽힌 이야기를 서술하는 형식으로, 신문이나 잡지에 실리지 않았던 작품만을 모은 산문집이다.</p>
	<p><b>원초적 상처</b> 낸시 뉴튼 베리어 / 뿌리의 집 / 2013 / 청구기호 186.3-12</p> <p>1993년에 출간되어 입양학 분야의 고전이 된 책. 저자 낸시 뉴튼 베리어는 낳은 딸과 입양한 딸을 키우는 엄마이면서 임상카운슬러로, 이 책은 저자의 엄마로서의 경험과 통찰을 임상카운슬러의 학문적 전문성과 임상적 지혜로 엮어낸 책이다.</p>

	<p><b>화에 대하여</b> 루카우스 안나이우스 세네카 / 사이 / 2013 / 청구기호 181.71-12</p> <p>키케로와 함께 고대 로마 철학을 대표하는 루키우스 안나이우스 세네카가 2천 년 전에 쓴 '화'에 대한 최초의 책. 이 책은 후기 스토아 철학을 대표하는 철학자로 알려진 세네카가 A. D. 39년부터 2년에 걸쳐 쓴 그의 최초의 대작으로, 화를 잘 내는 그의 동생 노바투스에게 보내는 편지글 형식의 서간집이다. '화'라는 문제를 철학의 관점으로 바라보면서 철학적 논쟁을 통해 해결책을 찾으려 했다.</p>
	<p><b>나의 아름다운 죽음을 위하여</b> 고광애 / 서해 / 2013 / 청구기호 126.5-1</p> <p>일흔 여섯의 노년 고민 해결사 고광애. 죽음을 코앞에 둔 당사자임을 자처하며 '내 스타일대로 죽겠다!'고 얘기한다. 20년 넘게 죽음 공부를 계속해온 내공을 바탕으로, 발랄한 삶을 누리고 있는 그가 우리에게 묻는다. 몸과 마음이 멀쩡할 때 어떻게 죽을까, 죽을 준비를 해야 하고, 정작 죽을 때가 되어서는 어떻게 살 것인지를 걱정해야 하는데, 당신은 그러하냐고.</p>
	<p><b>내 인생을 힘들게 하는 트라우마</b> 바빗 로스차일드 / 소울메이트 / 2013 / 청구기호 513.8521-1</p> <p>PTSD를 정신생리학적 관점에서 다룬 아마존 베스트셀러. 외상 후 스트레스 장애(PTSD)를 일컫는 트라우마라는 용어는 어느 정도 친숙하지만 트라우마 치유에 실질적으로 도움이 되거나 희망을 줄만한 책은 그동안 거의 없었다. 이 책은 정신생리학적 관점에서 실제 사례를 토대로 안전한 외상치료를 위해 명심해야 할 지침을 소개한다.</p>
	<p><b>사람 속 '사람' 찾기</b> 백현주 / 순정아이북스 / 2013 / 청구기호 814.7-11</p> <p>연예뉴스 특종기자로 널리 알려진 방송인 백현주 기자의 힐링에세이. '진짜 인생을 살기 위해서는 진짜 사람을 찾아야 한다!' &lt;사람 속 '사람' 찾기&gt;라는 책 제목에서 처럼 이 책은 진짜와 진실, 진리를 찾기 위해 몸부림치는 그녀가, 요지경 세상 속에서 사람다운 사람, 진실한 사람을 찾고, 또 그런 사람이 되기 위해서 제시하는 인생의 안내서이자 참사람답게 사는 인생을 갈망하며 이 세상에 던지는 힐링 에세이다.</p>

	<p><b>나는 다만 조금 느릴 뿐이다</b> 강세형 / 쌤앤파커스 / 2013 / 청구기호 818-18</p> <p>&lt;나는 아직, 어른이 되려면 멀었다&gt; 강세형 작가의 두 번째 내면 탐색. 평범한 일상과 기억 속에서 잔잔하면서도 강렬한 여운을 끌어내는 이 책은 아프다는 징징댐도 없이, 타이트거나 꾸밈음도 없이 담담히 이야기하고 있다. 자신에게 실망할까 두려워 어떤 시도도 하지 못한 채 미루기만 했다면, 그렇게 설렘보다 걱정이 앞섰다면... 이 책이 반가움과 작은 희망이 되어줄 것이다</p>
	<p><b>나의 자유는 너다</b> 김재진 / 쌤앤파커스 / 2013 / 청구기호 814.7-12</p> <p>시인 김재진. 그가 전하는 공감과 여운의 에세이. '세월', '고통', '사랑', '용서'라는 네 가지 인생수업을 주제로 쓴 이 책은 여신프게 누가 누구를 치유하겠다고 나서는 책이 아니다. 이 책을 도반 삼아 스스로 인생수업을 마스터하고 내면의 힘을 키우기를, 마음의 감옥에 갇혀 힘들어하는 이들에게, 누군가를 용서하지 못해 고통받고 있는 이들에게, 사랑을 오롯이 완성하고 싶은 이들에게, 진정한 행복을 맛보고 싶어 하는 이들에게, 좋은 친구가 되어줄 것이다.</p>
	<p><b>불안을 다스리는 10분 명상</b> 자크 드 쿨롱 / 아름다운사람들 / 2013 / 청구기호 189.1-8</p> <p>프랑스의 철학자이자 명상가인 저자는 이 책을 통해 플라톤에서 베르그송까지, 인도의 수행자에서 티베트의 현자까지, 예수에서 부처까지 아우르는 명상법을 소개한다. 저자는 동서양 여러 분야의 영적 스승들에게 배운 40가지 마음훈련법을 소개하고 있으며, 또한 누구나 쉽게 따라 할 수 있는 불안을 다스리는 10분 명상 CD를 제공하고 있다.</p>
	<p><b>그때는 그때가 가야 할 길을 알고 있는가</b> 선묵해자 / 아침단청 / 2013 / 청구기호 224.8-1</p> <p>가야할 길을 잃어버리고 방황하거나 자신이 가고 있는 길이 맞는지 고민하는 사람들에게 들려주는 선묵해자 스님의 따뜻한 인생 잠언집. 세상을 살아가는 일이 고통스러운 것은 자신도 모르게 무언가를 움켜쥐고 놓지 않으려는 욕심 때문이고, 하루하루가 불안한 것은 무언가를 자주 채우려는 습관 때문이라는 해안이 담겨 있다. 비우고, 놓고, 낮추지 않으면 절대 행복해질 수 없다는 강렬한 깨달음과 인연의 소중함에 대해 잔잔한 감동을 남겨주는 책이다.</p>

	<p><b>공부 상처</b> 김현수 / 웅진패스원 에듀시티 / 2013 / 청구기호 370.18-1</p> <p>이 책을 펴낸 첫 번째 이유는 저자가 임상의학 진료실에서 만나는, 매일 공부 못한다고 혼나는 아이들을 대변하기 위해서이다. '무엇이든 하려고 하는데 길을 못 찾는 아이들, 혹은 하고자 하는 것을 포기하려는 아이들에게' 도움을 주고 싶어 이 책을 내게 되었다. 따라서 이 책은 현실에서 '학습 부진아'라고 불리는 아이들이 그 대상이 될 것이고, 결국 학습 부진 상태에 있는 아이들을 돕는 책이다.</p>
	<p><b>문제는 무기력이다</b> 박경숙 / 와이즈베리 / 2013 / 청구기호 181.3-3</p> <p>인지심리학자가 10년 이상의 체험을 연구하여 완성한 인생 독소 처방. 국내 최초 인지과학 박사인 저자가 10년 이상의 세월 동안 삶에 대한 의욕을 상실해 심신의 고통을 겪었던 체험을 바탕으로 완성한 마음 사용 설명서다. 양육 과정이나 성격, 실패한 경험 등에 의해 자신도 모르게 배워버린 '학습된 무기력'이다. 저자는 이 책에서 심리학에 근거한 체계적이고도 검증된 인지치료법으로 무기력의 해결책을 제시하고 있다.</p>
	<p><b>선생님도 모르는 선생님 마음</b> 이주영 / 즐거운 학교 / 2013 / 청구기호 370.4-2</p> <p>&lt;아이들의 성장을 돕는 초등상담&gt;, &lt;어린이 심리학&gt; 등의 이주영 저자는 아이들의 마음이라는 필터를 통해 학교 현장에서 그 아이들과 부딪쳐야 하는 선생님의 마음을 살펴 왔다. 저자는 자신이 보고 들은 사례들을 알려주고 그에 대해 자신의 견해, 마음의 방법을 설명한다. 그리고 매 장의 마지막 단락에는 선생님의 마음에 직접 보내는 짙막한 글을 적었다. 그토록 소박한 문장을 지금의 선생님들이 필요로 하고 있었다는 의미, 그것은 지금 선생님이 겪는 일들과 선생님들이 듣고 싶은 말이 무엇인지를 다시금 깨닫게 한다.</p>
	<p><b>삶이 나에게 아프다고 말할 때</b> 매건 맥도너 / 문학수첩 / 2013 / 청구기호 848-6</p> <p>이 책은 나 자신과 긴밀한 관계를 유지할 수 있도록 하는 방법에 관한 이야기들로, 저자는 우리에게 자신이 지니고 있는 여러 가지 모습들에 관심을 기울일 수 있도록 도와준다. 본문 내용 뒤에는 각각의 이야기와 관련해 반성하는 시간을 가질 수 있도록 '나를 위한 1분'이라고 이름붙인 내용을 수록하여 스스로에게 되물고 생각해보며 살아가는데 현실적인 해결책을 찾을 수 있도록 이끌어준다.</p>



	<p><b>(존 카밧친의) 마음챙김 명상</b>  <b>존 카밧진 / 물푸레 / 2013 / 청구기호 189.1-7</b></p> <p>이 책은 현재 자신이 어떠한 환경에 처해 있던 자신에게 주어진 매 순간인 지금, 여기의 풍요로움을 이용하여 힐링과 행복 할 수 있게 도움을 준다. 이 책은 다른 자료나 시청각 도구를 이용하지 않고 스스로의 힘으로 명상 수행을 시작할 수 있을 만큼 충분한 지시 사항과 방법을 알려주고 있기 때문에 마음 챙김 명상에 처음으로 입문하는 사람은 물론 오랫동안 수련해 온 사람 모두를 만족시켜 줄 것이다.</p>
	<p><b>울랄라 심리 카페</b>  <b>김현철 / 추수밭 / 2013 / 청구기호 180.1-1</b></p> <p>저자는 실존주의와 염세주의를 넘나드는 특유의 심리학적 통찰을 토대로 불완전한 인간으로서의 유한성과 결코 공평하지 않은 이 세계의 현실을 그대로 인정함으로써 진짜 나를 찾아갈 수 있다는 메시지를 전한다. 맨붕이 전 국민 유행어가 될 정도로 심리적 공황 상황에 빠져 있는 오늘날, 내 삶의 발목을 잡고 주저하게 하는 모든 관계성을 단호하게 끊고 이제부터는 나 자신의 삶을 살게 하는 심리서이다.</p>
	<p><b>얼음이 빛나는 순간</b>  <b>이금이 / 푸른책들 / 2013 / 청구기호 813.7-9</b></p> <p>푸른도서관 시리즈 60권. 이금이 작가의 신작 청소년 소설이다. 어린과 아이의 경계에서 몸살을 앓는 두 소년이 보낸 5년의 시간을 담은 이 작품은, 전혀 다른 선택을 함으로써 사뭇 상반된 풍경을 띠게 된 서로의 삶을 응시하는 둘의 이야기를 통해 우연으로 시작해 선택으로 이루어지는 인생의 내밀한 진실과 마주할 수 있다.</p>
	<p><b>마음이 이끄는 삶의 조화</b>  <b>방기연 / 하늘논 / 2013 / 청구기호 189-27</b></p> <p>'마음을 알고 마음을 나누는 데'서 행복으로 가는 길을 찾는 책. 1부에서는 숨쉬기를 통해 마음을 찾고, 2부에서는 '욕심, 성냄, 무지, 의심, 세움, 견해'라는 여섯 마음의 생김새와 쓰임을 알아가며, 정신분석, 행동주의, 인지주의, 인본주의, 통합주의 등 심리학의 틀을 통해 마음을 본 뒤 3부에서는 여섯 마음을 다스리는 법을 살펴본다. 이렇게 찾고 다스린 마음은 타인과 사회에까지 넓혀 나눠 써야 한다. 그래서 4부와 5부에서는 '인간관계에서 마음을 나누는 소통방법과 삶 속에서 마음을 통해 행복을 키우는 방법'을 제시한다.</p>

	<p><b>분노치유</b>  <b>Les Carter, Frank Minirth / 학지사 / 2013 / 청구기호 181.71-13</b></p> <p>분노는 무엇이며 어떻게 분노를 다스릴 수 있을까? 많은 사람들이 하루에도 몇 번씩 분노를 느끼며 살아간다. 이 책은 어떻게 충족되지 못한 욕구가 분노를 일으키는지, 어떻게 억제된 감정이 분노를 만들어 내는지, 어떤 것들이 스스로 자초한 분노인지, 그것에서 벗어나는 방법과 자부심, 두려움, 외로움, 열등감 같은 정서가 어떻게 분노에 영향을 줄 수 있는지 구체적인 사례와 함께 설명해 준다.</p>
	<p><b>꽃은 저도 향기를 남긴다</b>  <b>김윤탁 / 미르북 컴퍼니 / 2013 / 청구기호 814.7-7</b></p> <p>격려와 중용이 난무하는 이 시대 비우고 돌보고 내려놓으라고 말하는 힐링 에세이, 많이 가지려고 애쓰는 현대인이나 더 열심히 뛰라고 말하는 이 시대의 가치관과 정반대의 뜻을 전하는 작가는 “고도원의 아침편지 깊은산속울달샘”의 최고 인기 강사 ‘김윤탁’이다. 저자는 이 시대가 더 많이 가지라고 할수록, 더 바쁘게 움직이라고 독려할수록 나를 비우고 돌보고 내려놓으라고 강조한다.</p>
	<p><b>청소년을 위한 비폭력 대화</b>  <b>김미경 / 우리학교 / 2013 / 청구기호 183.3-4</b></p> <p>비폭력 대화가 무엇인지, 그것이 우리 삶에 어떤 변화를 가져오는지를 청소년 독자의 눈높이에 맞춰 쉽고 간결하게 서술한 책이다. 청소년들을 따뜻한 시선으로 바라보며 일상에서 마주치기 쉬운 사례를 통해 비폭력 대화의 길로 안내한다.</p>
	<p><b>커플연습</b>  <b>엘런 E.프루제티 / 한겨레출판사 / 2013 / 청구기호 182.2-10</b></p> <p>내가 기분 나쁘다면 상대방 역시 그럴 것이다. 나와 상대방의 마음을 미루어 짐작하고 판단하는 것은 커플들이 쉽게 저지르는 실수이다. 내 표현이 너무 직선적일까봐 둘러 말하거나 자기 생각을 명확하게 정리하지 못할 때에도 소통에 문제가 생길 수 있다. 이때 분명히 해야 할 점은, 정확한 표현이 공격적인 표현과는 다르며 정리되지 않은 생각은 오해를 불러온다는 것이다. 이 책에서는 어떻게 하면 공격적이지 않고 정확하게 자기 생각을 표현할 수 있는지에 대한 방법을 제시한다.</p>



## 관계 파괴자

랜디 건서 / 한문화 / 2013 / 청구기호 180.1-2

의도하지 않았지만, 자기도 모르게 관계를 망가뜨리는 사람들을 위한 심리 가이드. 이 책에서 말하는 관계 파괴자는 선의를 갖고 있지만 종종 자기도 모르게 미묘한 행동을 저질러 관계를 서서히 망가뜨리는 사람을 말한다. 의도하지 않았더라도 당신이 관계 파괴자일 수 있다. 당신만이 아니라 관계를 형성하고 유지하는 것에 서툰 우리 모두는 관계 파괴자일 수 있다.



## 그림책에서 찾은 책임기의 즐거운 1

강승숙 / 휴머니스트 / 2014 / 청구기호 029.8-1-1~2

중.고등학생 가운데 책임기를 힘겨워 하는 학생들을 위한 '독서 능력 향상 프로그램'이다. 1권은 사춘기와 관련된 다섯 가지 주제(자존감, 친구, 열등감, 가족, 배려)로 각 단원이 구성되어 있으며, 그 주제에 걸맞은 재미있는 그림책과 이야기 글을 읽고 읽은 것을 다시 한 번 생각해 볼 수 있게 꾸몄다. 각 단원마다 '읽기 전에 - 읽고 멈추고 생각하기 - 읽고 나서' 과정을 두어 책임기가 어려운 학생들이 글의 내용을 충분히 이해할 수 있게 했다.