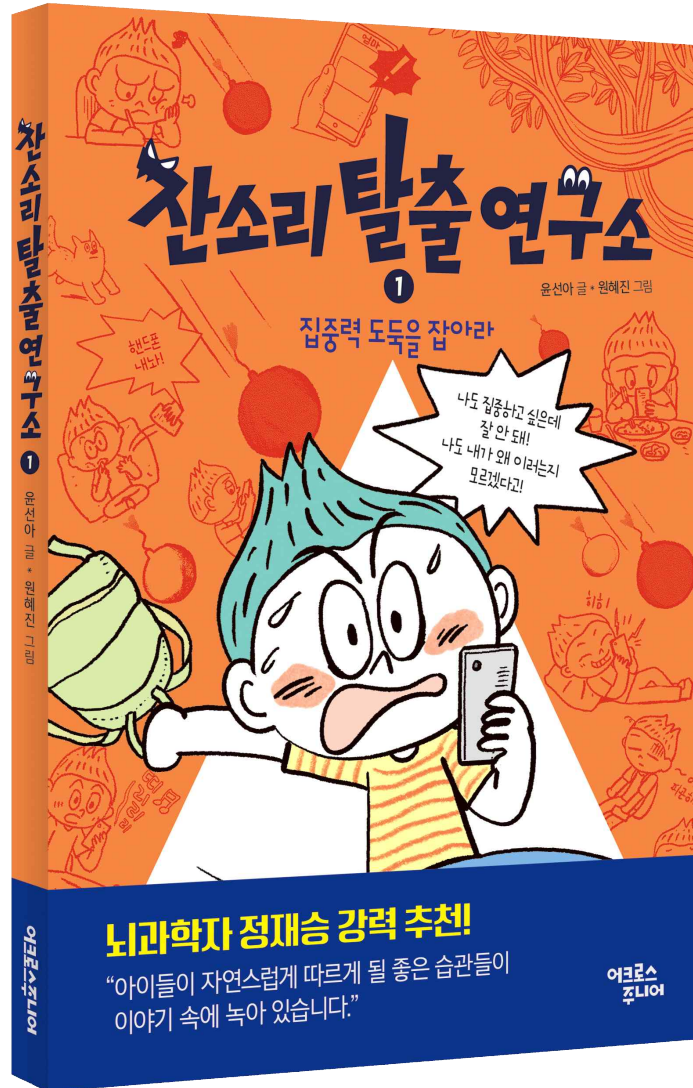




## 잔소리탈출연구소

### ① 집중력 도둑을 잡아라

윤선아 글, 원혜진 그림

2025년 6월 15일 출간 | 판형 152\*210 | 154쪽 | 14,800원 | ISBN 979-11-6774-213-1 73810  
분야 국내도서 > 어린이 > 어린이 교양 > 자기계발 / 국내도서 > 어린이 > 3-4학년 > 상식/교양

## 책 소개

### 유쾌한 동화와 명쾌한 정보로 하나하나 알아 가는 '집중력'

『잔소리탈출연구소 ① 집중력 도둑을 잡아라』에는 완두콩처럼 데굴데굴 굴러다니는 산만한 아이 공완두가 등장한다. 완두는 스마트폰을 한시도 손에서 떼지 못하고, 과자와 탄산음료를 즐겨 먹는 전형적인 잔소리 유발자다. 엄마의 잔소리를 피해 도망치다 우연히 잔소리탈출연구소의 문을 열게 된다. 그곳에서 완두는 비밀 요원 포포를 만나 집중력을 도둑맞았다는 충격적인 사실을 알게 된다. 포포는 도둑맞은 집중력을 되찾기 위해 완두에게 미션을 제안하며 신비한 능력을 가진 비밀 도구들이 담긴 포포 주머니를 준다. 완두가 미션을 수행하는 과정은 마치 게임을 하듯 흥미진진하다. 각 도둑을 찾은 뒤 포포가 들려주는 '집중력'에 관한 명쾌한 정보를 통해 아이들은 자연스럽게 '집중력이 왜 중요한지', '어떻게 키울 수 있는지'를 배울 수 있다.

## 저자 소개

### 글 윤선아

낱말과 이야기를 좋아합니다. 매일매일 국어사전에 들어가는 낱말의 뜻을 풀이하고, 동화책 이야기를 만들어요. 이마가 동그랗고 넓어서 초등학교 때 별명이 '도토리'였어요. 4학년 때 여름방학 숙제가 독후감 40편 쓰기였는데, 그때부터 책을 가까이하게 되었답니다. 비밀 요원 포포를 만나면 '수세미바람소리귀마개'를 선물로 받고 싶어요. 귀를 쫑긋 기울여 어린이들 마음의 소리를 듣고 싶거든요.

그동안 쓴 책으로 『람 선생님과 도토리 약국』, 『ㄱ이 사라졌다!』, 『ㄴ이 사라졌다!』, 『봉쥬TV, 가짜 뉴스를 조심해!』, 『스마트폰이 사라진 날』, 『매미의 집중』 등이 있습니다.

### 그림 원혜진

만화가이자 일러스트레이터로 어린이책에 다양한 그림을 그리고 있습니다. 쓰고 그린 장편 만화 『아! 팔레스타인』은 '제10회 부천 만화대상 어린이만화상', 『필리스트』는 '레드 어워드상'을 받았어요.

그린 책으로 『책으로 집을 지은 악어』, 『동물의 행복이 너무 멀어』, 『프랑켄슈타인과 철학 좀 하는 괴물』, 『세상에서 가장 소중한 내 보물』, 『신화 속 별별 괴물』 등이 있습니다.

## 책 속에서

[엄마는 왜 잔소리 폭탄을 날렸을까요?]

“우리 엄마는 내가 집중을 못해서 속이 터진대요. 다른 사람들도 그렇게 얘기를 하고요.”

[완두 어린이는 집중력이 부족한가요?]

“잘 모르겠어요. 도대체 집중력이 뭐예요? 그게 뭐길래 있느니 없느니 하는지 모르겠어요.”

[그럼 거기 있는 나무 의자에 앉으십시오.]

- p.16

“완두가 웬일로 밥을 잘 먹네? 맨날 밥은 대충 먹고 치킨이나 피자 시켜 달라거나 과자와 콜라로 배를 채웠잖아?”

치킨과 피자 얘기가 나오자 포포 허리끈이 또다시 뜨거워지면서 찌르르 진동이 느껴졌다.

‘어이쿠, 밥 먹는데 방귀 폭탄이 나오면 안 돼!’

나는 뽕나무잎허리끈이 들으라는 듯이 크게 말했다.

“아유, 아빠! 난 치킨, 피자 그런 건 이제 입에 안 대.”

그러고는 밥을 크게 한 숟가락 퍼서 입에 넣자 뽕나무잎허리끈이 잠잠해졌다.

- p.58

수학 익힘책을 덮자 안경 양옆에 튀어나와 있던 까만 종이가 쑥 들어갔다. 내가 이렇게 오랫동안 한자리에 앉아서 이토록 중요한 일을 끝까지 한 건 아마 태어나서 처음 같았다.

‘세 번째 도둑을 찾은 것 같아!’

- p.73

나는 우리 가족을 보면서 놀라운 사실을 발견했다. 말할 때 아무도 서로의 눈을 보지 않는다는 것이었다. 콩이만 내 안경을 알아보고 나를 뚫어져라 쳐다보았다. 우리 집에서 내 얼굴을 봐 주는 건 우리 콩이뿐이었다.

나는 나 좀 보란 듯이 쿵쿵쿵 걸어 다녔다. 그런데 아무도 내 모습이 어제와 조금 달라졌다는 것을 몰랐다.

‘대나무줄기안경이 필요한 건 나뿐만이 아니야.’

우리 가족은 이것저것 동시에 하느라 서로를 보지 못했다.

나는 콩이와 함께 밖으로 나왔다. 그리고 곧장 잔소리탈출연구소로 갔다.

- p.78

## 차례

**프롤로그** 왜 그렇게 집중을 못해?

**추천사** 아이들의 일상에서 집중력 도둑을 잡아라!

1 집중력이 뭐야?

- 포포의 집중력 연구실 1 집중력이란?

2 집중력을 도둑맞았다고?

- 포포의 집중력 연구실 2 집중력을 도둑맞았어!

3 베개 밑에 숨은 첫 번째 도둑

- 포포의 집중력 연구실 3 진짜진짜 중요한 잠

- 4 달콤함 뒤에 숨은 두 번째 도둑
  - 포포의 집중력 연구실 4 먹는 것도 상관이 있어!
- 5 빠르다는 착각, 세 번째 도둑
  - 포포의 집중력 연구실 5 한 번에 한 가지만!
- 6 마음을 병들게 하는 네 번째 도둑
  - 포포의 집중력 연구실 6 스트레스 때문이야
- 7 ‘좋아요’ 뒤에 숨은 다섯 번째 도둑
  - 포포의 집중력 연구실 7 알고리즘의 함정
- 8 도둑 중의 도둑
  - 포포의 집중력 연구실 8 스마트폰 사용, 스스로 조절할 수 있을까?

## 잔소리 탈출 비법

- 1 꿀잠 비법
- 2 스마트폰 휴가 보내기
- 3 나만의 쉬는 시간 만들기
- 4 건강하게 밥 먹기
- 5 스트레스 날려 버리기
- 6 목표 정하기
- 7 집중력 훈련 놀이

**에필로그** 스마트폰 없이 보내는 주말

**작가의 말** 집중력이라는 힘을 키워 가는 멋진 친구들에게

## 출판사 서평

### 행복한 일상을 위한 어린이 생활력 업그레이드 프로젝트

“나도 잘하고 싶은데 잘 안 돼! 나도 내가 왜 이러는지 모르겠다고!”

요즘 아이들이 자주 하는 말이다. 공부도 잘해야 하고, 내 방 정리도 깔끔하게 해야 하고, 책도 많이 읽어야 하는 건 아는데, 행동으로 옮기는 게 왜 이렇게 어려울까? 사실 아이들이 학교 공부뿐만 아니라 일상을 즐겁고 만족스럽게 가꾸기 위해서는 다양한 생활 역량이 필요하다. 예를 들면 ‘집중력’, ‘체력’, ‘문해력’, ‘정리력’, 그리고 ‘경제력’까지!

우리 아이들의 생활환경이 이전과 많이 달라졌다. 놀이터에서 뛰어놀던 풍경은 사라지고, 친구들과도 온라인에서만 만난다. 집에서 스마트폰과 태블릿 앞에 구부정하게 앉아 있는 시간이 늘어났다. 책을 읽는 시간도 점점 줄고, 스스로 생활을 관리하는 힘도 점점 약해지고 있다.

『잔소리탈출연구소』는 이런 요즘 아이들을 위한 생활력 업그레이드 프로젝트로 탄생했다. 아이들의 삶에 꼭 필요한 생활 역량들을 하나하나 뽑아 아이들이 직접 공감할 수 있는 생활 속 상황을 흥미진진한 동화로 풀어냈다. 또 권마다 특별한 비밀 요원들이 등장해 왜

집중을 못하는지, 어떻게 하면 체력과 문해력을 키울 수 있을지, 용돈은 왜 항상 부족한지 같은 고민들을 함께 해결해 나간다. 아이들은 이야기를 따라가며 자신의 생활을 돌아보고, 내가 지금 어떤 힘이 부족한지, 무엇을 키워야 할지를 자연스럽게 깨닫게 된다.

또한 동화와 함께 아이들이 키워 가야 할 생활력에 대해 한눈에 읽을 수 있는 정보, 생활력을 키울 수 있는 팁을 마련해 왜 이런 능력을 길러야 하는지를 머리로도 이해하며 직접 실천해 볼 수 있도록 구성했다. 『잔소리탈출연구소』는 잔소리 없이, 억지로 시키지 않아도 아이 스스로 변화하게 만든다.

## 흥미로운 캐릭터와 신기한 포포의 비밀 도구들

매일 스마트폰만 보고 싶고, 과자만 잔뜩 먹고 싶은 나... 혹시 나만 그런 걸까? 그런 고민을 하는 아이들에게 『잔소리탈출연구소 ① 집중력 도둑을 잡아라』의 주인공 완두는 너무나도 친숙한 친구일 것이다. 완두는 아이들과 같은 고민을 하고, 같은 실수를 하고, 같은 마음을 품고 있다. 그래서 아이들은 저절로 완두에게 감정 이입하며 이야기를 따라가게 된다.

엄마의 잔소리로부터 도망치는 완두는 우연히 잔소리탈출연구소의 요원 포포를 만나게 된다. 잔소리탈출연구소의 비밀 요원들은 아이들이 생활력을 키워 일상에서 받는 스트레스를 줄여 주기 위해 오랜 기간 연구를 해 온 조력자들이다. 요원들 가운데 부엉이 모습을 한 포포는 오래전부터 연구소에서 집중력을 연구하며 도둑맞은 집중력을 되찾는 도구를 만들어 온 발명가다. 포포 도구의 재료는 부엉이 깃털이나 굴 껍질 속 굴락, 뽕잎, 누에똥 등 자연으로부터 온 재료들이지만, 이들이 가진 기능은 기상천외하고도 매력적이다. 이런 재료를 이용해 밤마다 스마트폰을 하느라 잠을 제대로 안 자는 완두에게 부엉이 깃털, 굴 껍질 속 하얀 굴락, 밤 껍질 안쪽의 보너를 섞어 만든 ‘부엉이깃털보너망토’를 주어 스트럭 잠이 들게 하고, 뽕잎, 누에똥, 은행 열매로 만든 ‘뽕나무잎허리끈’으로 가공식품을 먹을 때마다 지독한 방귀를 뽕뽕 내뿜게 한다. 이처럼 포포 도구 하나하나에 아이들의 상상력을 자극하는 기발한 설정과 재치 있는 디테일이 살아 있어 이야기에 몰입하게 하는 것은 물론 집중력이라는 주제까지 자연스럽게 녹여 낸다.

## 쉽게 따라 해 볼 수 있는 흥미로운 집중력 업그레이드 팁!

동화를 다 읽고 나면, 아이들이 직접 따라 해 볼 수 있는 ‘집중력 업그레이드 팁’이 기다린다. 어렵거나 지루한 방법 말고, 아이들 눈높이에 딱 맞는, 쉽고 재미있는 실천법만 골라 담았다. 예를 들면, ‘스마트폰 휴가 보내기’는 스마트폰을 ‘스마트폰 안전 금고’에 넣고 비밀 번호로 일정 시간 잠가 둬으로써 스마트폰을 사용하는 시간을 줄이는 법을 알려 주고 그 시간만큼 내가 정한 목표에 집중해 보게 한다. 이 밖에도 햇빛처럼 반짝이는 집중력을 키우기 위한 나만의 집중 목표 만들기, 스트레스를 날려 버리는 법, 건강하게 밥 먹는 법 등 아이들이 실생활에서 바로 따라 해 볼 수 있는 다양한 훈련 팁이 가득하다. 읽는 재미에, 해 보는 즐거움까지 더해 읽고 → 이해하고 → 실천하며 → 변화로 이어지는 똑똑한 독서 경험을 선사한다.

## 추천사

### 뇌과학자 정재승 강력 추천!

뇌과학자로서 저는 종종 묻습니다. “아이들이 집중을 못하는 게 뇌에 문제가 있어서일까, 아니면 너무 많은 자극 속에 살아가기 때문일까?” 이 책은 ‘아이들이 왜 집중하지 못하는지’를 다그치지 않고, 함께 찾아보려고 손을 내밉니다. 이렇게 아이의 마음을 어루만져 주는 책이 얼마나 귀하고 소중한지요! 『잔소리탈출연구소』는 잔소리를 줄이고, 대화를 늘려 주는 책으로 아이에게 그리고 부모에게 동시에 꼭 필요한 책입니다.

- 정재승(KAIST 뇌인지과학과 교수, 『정재승의 인간탐구보고서』 저자)