

# Highlights



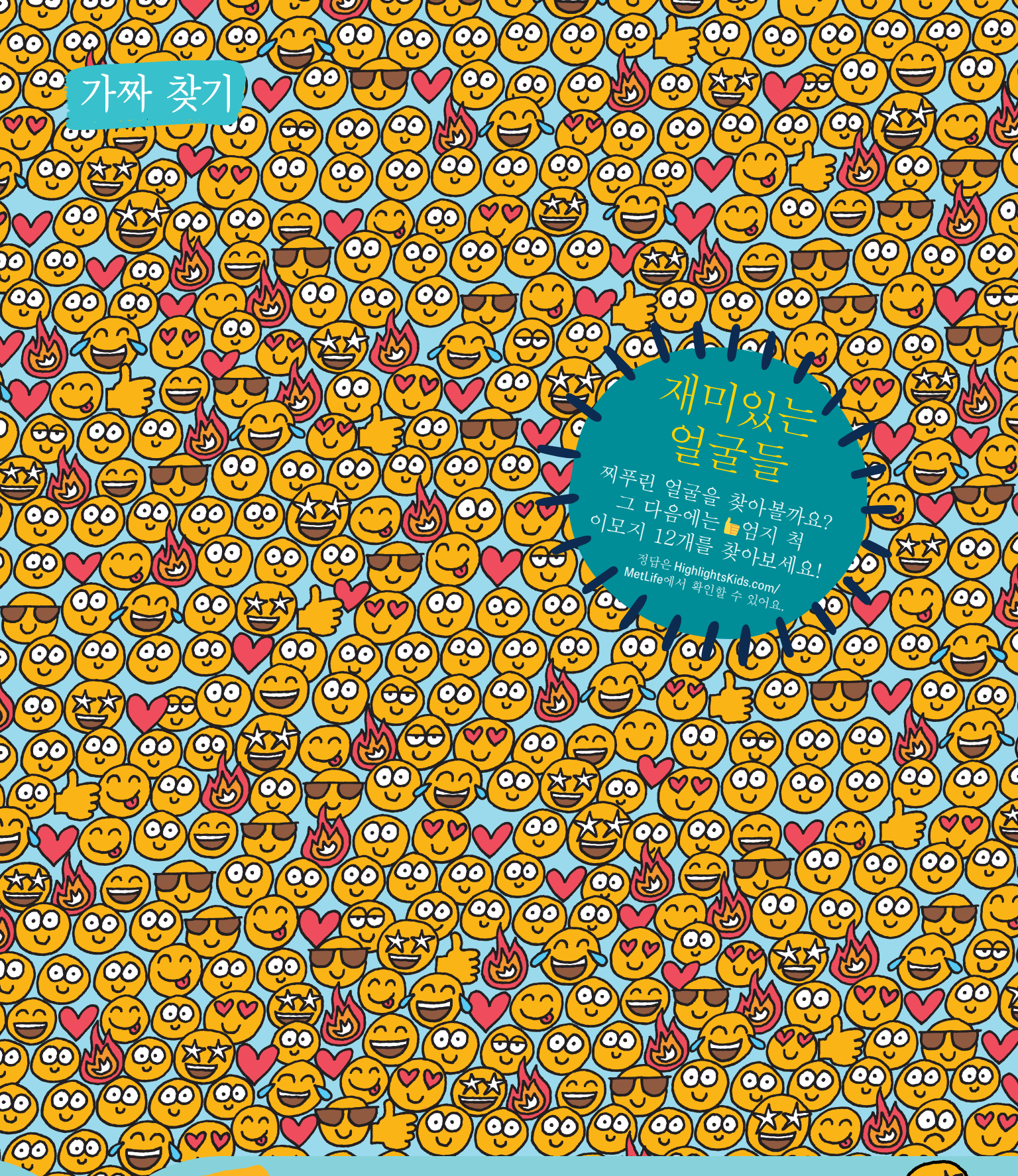
# MetLife

## 우리는 할 수 있어!



자신감 있는 미래를 만들어주는 특별한 이야기

가짜 찾기



재미있는  
얼굴들  
찌푸린 얼굴을 찾아볼까요?  
그 다음에는 엄지 척  
이모지 12개를 찾아보세요!  
정답은 HighlightsKids.com/  
MetLife에서 확인할 수 있어요.

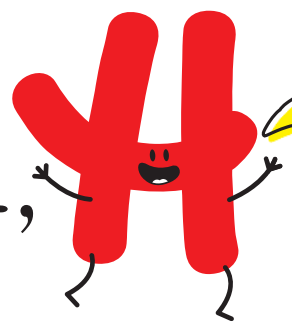
함께  
이야기해  
봐요

지금 내 기분을 담은 이모지  
두 개를 골라보세요. 왜 그  
이모지를 골랐나요?

이 퍼즐이 어려웠는데도 끝까지 해볼  
수 있었던 이유는 무엇이었나요?  
그 경험이 다음에 힘든 일이 생겼을  
때 어떻게 도움이 될 수 있을까요?



# 안녕하세요, 친구들!



여러분이  
여기에 와서  
기뻐요!

사랑하는 독자 여러분

어떤 킷이 축구공을 가장  
멀리 보내나요? 4페이지



이번 특별호를 여러분과 함께 나누게 되어  
정말 기뻐요! 우리는 하이라이즈의 친구들과 함께  
자신감에 관한 잡지를 만들었어요. 자신감은 우리가  
손을 들고 새로운 것을 시도하고, 예상치 못한  
상황에서 회복하고, 그 과정에서 스스로를 믿도록  
도와주죠.

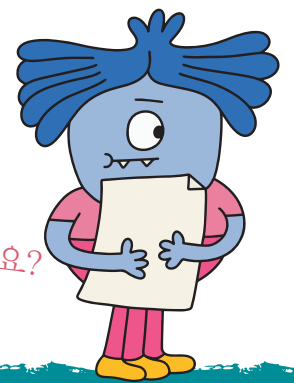
이 페이지들을 살펴보면, 여러분의 상상력을  
넓히고, 새로운 방법을 시도하며, 여러분의 생각과  
감정을 더 잘 이해할 수 있는 재미있는 방법들을  
발견하게 될 거예요. 또한 자신감이란 모든 해답을  
즉시 알게 되는 것이 아니라는 점도 알게 될 거고요.  
자신감은 불확실한 순간들을 헤쳐나가고 계속해서  
노력하는 과정에서 회복력을 키우면서 조금씩  
자라나죠.

메트라이프는 이러한 정신을 '언제나 당신 곁에,  
더 든든한 미래를 위해'라는 목적에 담고 있어요.  
이 목적은 사람들이 중요한 순간마다 더 자신감을  
가질 수 있도록 돕겠다는 메트라이프의 약속이에요.  
또한 메트라이프 재단은 FIFA 글로벌 시티즌 교육  
기금과의 파트너십을 통해 전 세계 어린이들이  
교육과 스포츠를 더 쉽게 배우고 즐길 수 있도록  
돕고 있어요. 우리는 함께 자신감을 키우고, 서로  
이야기 나누며, 더 많은 가능성을 찾아가고 있어요.

이번 호가 여러분과 가족 모두에게 계속 배우고,  
계속 도전하며, 스스로의 가능성을 믿어 나가는 힘이  
되기를 바랍니다!

— 메트라이프의 친구들

무엇이 여러분을  
용감하게  
만드나요? 6페이지



힘든 순간을  
어떻게 이겨내나요?  
8페이지

## 친구들의 조언

내가 뭔가를 정말 하고 싶을 때, 가끔씩 내 뇌는 "  
안 돼!"라고 말할 때가 있어요.  
어떻게 해야 하죠? ~ 샘, 8세



한 주간 에스라고 말해  
보세요. 새로운 음식  
먹어보기처럼 평소라면  
하지 않았을 좋은 일에  
매일 에스(예!)라고  
해보세요.  
~마테오, 7세

재미있게 할 수 있는  
방법을 생각해 보세요.  
예를 들어, 빨래를 할  
때는 농구 선수가 된  
상상을 해보세요!  
~알라나, 9세



위스콘신주 하트포드에서 인쇄됨. 2026년 5월 | SIP-HLMTLO526-KR  
© 2026 Highlights for Children, Inc.; © 2026 MetLife Services and Solutions, LLC. 모든 권리 보유.  
MetLife는 Metropolitan Life Insurance Company로부터 사용 허가를 받아 사용되는 상표입니다.  
사진 출처: 3, 4페이지: Getty Images.

# 차 볼까!

어떤 킱이 축구공을 가장 멀리 보내나요?

시작하기 전에, 어디서 이 활동을 할 수 있는지 어른에게 물어보세요!

## 1. 표 만들기

종이에 아래와 같은 표를 만들어 보세요.

## 2. 공 차기

좋아하는 축구공을 준비해요.  
넓은 공간에서 분필이나 테이프로 선을 그어보세요. 공을 선 위에 놓고, 평소처럼 힘껏 차보세요.

## 3. 측정하기

공이 굴러가다 멈춘 자리에 그대로 두세요.  
시작 선에서 공까지의 거리를 재어 보세요.  
젠 거리는 표의 두 번째 칸에 적어보세요.

## 4. 반복하기

공을 차는 여러 가지 방법을 생각해 보고, 표의 첫 번째 칸에 적어보세요. (몇 가지 예시가 있어요!) 그리고 2 단계와 3 단계를 여러 번 반복해 보세요. 각각 얼마나 멀리 갔는지도 모두 적어보세요. 어떤 방법으로 차올 때 공이 가장 멀리 갔나요? 왜 그렇게 되었을까요? 놀라운 결과도 있었나요?

## 5. 실험하기

잔디, 모래 또는 포장도로와 같은 다양한 표면에서 공을 차보세요. 어떤 표면에서 공이 더 많이 구르나요?  
같은 표면에서 여러 종류의 다른 공들로 이 활동을 시도해 볼 수도 있습니다. 어떤 공이 가장 멀리 가나요?



킱 종류	거리
기본	
반대발로 차기	
도움닫기 후 차기	
뒤로 차기	

### 함께 이야기해 봐요

실험을 하면 새로운 것을 배우는 데 어떻게 도움이 될까요?  
여러 가지 방법으로 공을 차보면, 새로운 것에 도전할 때 어떻게 더 용기가 생길까요?

## 숨은그림찾기



함께 이야기해 봐요  
연습을 하면 어떻게 더 자신감이 생길까요?

친구에게 자신감을 주고 싶을 때 어떤 따뜻한 말을 해볼까요?

# 준비, 시작, 골!

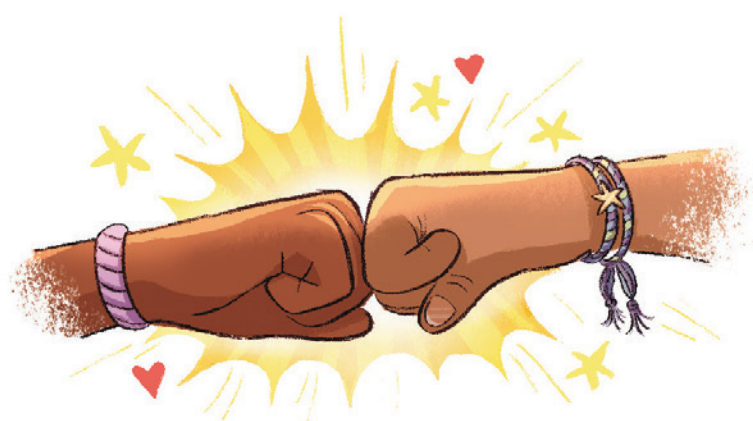
## 보너스!

하키 스틱, 병어리장갑, 그리고 양초도 찾아 보세요.



정답은 HighlightsKids.com/MetLife에서 확인할 수 있어요.

# 최고의 선방



"자신감을 가져. 넌 할 수 있어!"

손을 드는 순간, 미아는 끔찍한 실수를 한 것 같아 무서웠어요.

"좋아." 코치님이 말씀하셨습니다. "후반전 골키퍼는 미아가 맡을 거야"

미아는 그저 고개를 끄덕였어요. 이젠 이번 시즌 마지막 플레이오프 경기였고, 메트라이프 스타디움에서 열리는 챔피언십 결승전에 갈 수 있는 아주 멋진 기회가 걸려 있었거든요. 미아는 골키퍼를 자청했지만, 그건 강한 자신감이 필요한 포지션인데 미아는 자신감이 부족한 편이었죠. 미아는 친구이자 팀원인 사라에게 달려갔어요.

"준비됐어?" 사라가 미소 지으며 물었어요.

"아니." 미아는 눈물을 꼭 참으며 조용히 말했어요. "너무 긴장돼. 못 할 것 같아."

"넌 할 수 있어. 자신감을 가져!" 사라가 말했어요. "넌 할 수 있어! 시즌 내내 열심히 연습했잖아."

"하지만 공을 하나도 못 막으면 어떡해?" 미아가 물었어요. "상대 팀이 10 골이나 넣으면 어떡하지?"

"그럼 재미는 없겠지만, 그렇다고 세상이 끝나는 건 아니야. 그냥 최선을 다해봐." 사라가 주먹을 내밀며 말했어요.

미아는 마지못해 주먹을 맞대고는 미드필드 쪽으로 자리를 잡았어요. 리그 규칙상 전반전과 후반전 사이에 포지션을 바꿔야 했기 때문에, 미아는 골키퍼를 하기 전에 먼저 필드에서 뛰게 되었어요.

전반전 골키퍼를 맡은 사라는 굳은 결심을 한 표정으로 골대 쪽으로 뛰어갔어요.

미아네 팀은 시작하자마자 빠르게 세 골을 넣으며 아주 좋은 출발을 했어요. 전반전이 10분 남았을 때, 3대 0으로 앞서고 있었죠.

그런데 갑자기 상대 팀의 에이스인 8번 선수가 수비수들을 제치고 필드를 빠르게 가로질러 달려왔어요. 공은 사라를 지나 골대 안으로 쏙 들어갔어요. 점수는 3대 1이 되었죠.

몇 분 후, 8번 선수가 패스를 가로채더니 공이 발에 붙은 것처럼 필드를 누비기 시작하더니 다시 한 골을 넣었어요. 점수는 3대 2가 되었어요.

미아는 배가 아파오는 것 같았어요. 만약에 미야가 두 골이나 먹었다면 분명 울었을 거예요. 하지만 사라는 전혀 화난 것 같아 보이지 않았어요. 사라의 얼굴은 집중력으로 가득 차 있었고, 입모양으로 난 할 수 있어라고 말하고 있었죠.

8번 선수가 슛을 준비하자 미아는 숨을 죽였어요. 하지만 사라는 용감하게 그 공을 막아냈어요! 점수는 여전히 3대 2네요.

"좋아, 미아." 후반전을 앞두고 팀이 모였을 때 코치님이 말씀하셨습니다. "이제 네가 골대를 지켜라."

미아는 골대 앞에 자리를 잡고 떨리는 마음으로 필드를 바라보았어요. 다행히 대부분의 시간 동안 미아네 팀이 공을 잘 지켜내며 중앙선 너머로 유지했어요.

하지만 시간이 몇 분 남지 않았을 때, 8번 선수가 공을 몰고 미아를 향해 곧장 달려오기 시작했어요.

"자신감을 갖자." 미아는 사라의 말을 떠올리며 스스로에게 다짐했어요. "이건 우리가 연습했던 거잖아. 난 할 수 있어."

8번 선수가 왼발을 크게 휘두르며 로켓처럼 강력한 슛을 날렸어요. 미아는 최대한 팔을 뻗어 막으려 했지만, 공이 손끝을 스치고 지나가며 찌릿한 통증이 느껴졌어요.

미아는 바닥에 쿵 넘어지면서 뒤를 돌아보았어요. 공은 골대를 맞고 튕겨 나가 구석으로 굴러가고 있었죠. 8번 선수는 순식간에 그쪽으로 달려갔어요.

8번 선수가 골대를 향해 다시 슈팅을 날리자 미아는 재빨리 일어나 그물을 향해 뒷걸음질 쳤어요. 미아는 연습 때 수십 번 했던 것처럼 몸을 날렸죠. 공이 미아의 손을 휩 지나쳐 가슴에 쿵 부딪혔어요. 미아는 두 팔로 공을 꼭 끌어안았어요. 미아가 해냈어요! 정말 놀라운 기분이었죠.

미아는 몸을 일으켜 중앙선 쪽으로 공을 뺐어요. 1분 뒤, 경기가 종료되었어요. 미아는 필드에서 "잘했어, 골키퍼!"라고 소리치는 사라를 보았죠.

미아는 팀원들과 함께 필드를 빠져나오며 승리를 축하했어요. 미아가 숨을 헐떡이며 말했어요. "코치님! 다음 주 메트라이프 스타디움에서 열리는 결승전 골키퍼는 누가 해요? 제가 할 수 있어요!"

함께 이야기해 봐요

사라는 왜 미아를 믿어주었을까요? 무언가를 연습하면 어떻게 더 잘할 수 있게 될까요?

# 여러분은 할 수 있어요!

누구나 그런 날이 있어요. 평범하던 하루가 갑자기 엉망이 되어버리는 날이요! 하지만 꼭 그래야만 할까요? 너무 당황해서 허둥대기 전에, 먼저 숨을 크게 들이마셔 봐요. 여러분은 지금까지 힘든 순간도 잘 이겨냈어요. 이번에도 분명 잘 이겨낼 수 있을 거예요!

도움이 될 만한 몇 가지 방법을 알려줄게요.

**앗! 늦잠을 자서 준비할 시간이 거의 없다고요? 그럴 땐 어떻게 할까요?**

심호흡을 해봐요. 이 상황이 꼭 악몽 같을 필요는 없어요!

완벽한 옷을 찾으려고 너무 애쓰지 마세요. 깨끗하고 편안한 걸로 하나 찾아서 입으면 돼요! 머리 모양이 마음에 안 되나요? 학교 규칙이 허락한다면 모자를 쓰거나, 부모님께 도와달라고 해보세요. 나만의 새로운 스타일을 만들어본다면 오히려 더 멋져 보일 거예요.

가는 길에 먹을 수 있는 간단한 간식을 챙기고, 자신감 있게 짐을 나르세요. 친구들에게 "너도 아침에 이런 적 있어?"라고 물어보며 공감대를 형성할 수도 있어요. 친구들도 자신의 옷길 경험을 들려줄지도 몰라요!

다음번에 또 정신없는 아침이 오기 전에, 입었을 때 기분 좋은 옷을 미리 몇 벌 정해두세요. 그러면 당황하지 않고 바로 입고 나갈 수 있겠죠? 그리고 알람 시계는 끄기 쉽지 않은 곳으로 멀리 옮겨두세요!

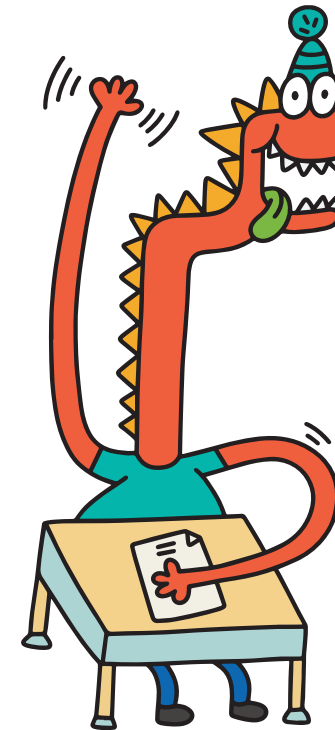


내가 해낼 수 있어!

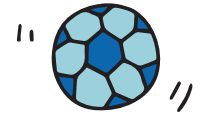
앗! 모르는 게 있는데 물어보기 무서울 때가 있죠? 그럴 땐 어떻게 할까요?

헛갈리거나 잘 모르겠는 건 여러분뿐만이 아니에요. 여러분이 궁금해했던 것을 다른 사람도 똑같이 물어본 적이 많다는 걸 떠올려 보세요!

모른다고 해서 미안해하지 말고, 새로운 것을 배울 수 있는 좋은 기회라고 생각해 봐요. "\_\_\_가 헛갈려요"나 "\_\_\_를 잘 모르겠어요"처럼 말하며 질문을 시작하는 것은 정말 좋은 방법입니다. 그리고 질문하는 연습을 많이 할수록, 점점 더 자신감이 생길 거예요!



당황스럽거나 민망한 경험에도 좋은 점이 있습니다. 이런 일을 겪을 때마다, 여러분은 삶의 어려운 순간들을 더 잘 헤쳐 나갈 수 있는 멋진 사람으로 자라나거든요. 힘든 하루를 보낸 뒤에는, 여러분을 기분 좋게 만들어주는 일을 해보세요. 여러분은 그럴 자격이 충분하니까요! 그리고 다른 친구가 당황하거나 곤란해하는 모습을 보게 된다면, 어떻게 하면 그 친구를 웃게 하거나 마음을 편안하게 해줄 수 있을지 생각해 보세요. 여러분이 친구의 하루를 멋지게 만들어줄 수 있을 거예요!



아차! 모두가 보는 앞에서 연습하다가 쿵 넘어졌어요. 이럴 땐 어떻게 하면 좋을까요?

제일 먼저 확인할 것: 다치지 않았나요? 만약 다쳤다면, 다른 사람이 나를 어떻게 생각할지는 전혀 중요하지 않아요. 얼른 보건실에 가서 선생님께 진찰을 받으세요!

몸은 다치지 않았지만 부끄러움이 문제라면, 남들이 나를 어떻게 볼지는 신경 쓰지 않아도 돼요. 친구들도 시간이 지나면 다 잊어버린답니다. 그러니 아무 일도 없었다는 듯이 툭툭 털어내고 넘어가도 괜찮아요.

만약 넘어진 모습이 너무 웃기거나 엉뚱했다면, 친구들과 함께 웃어버리세요! 친구들에게 그때 모습을 다시 흉내 내달라고 부탁해서 다 함께 더 크게 웃어보는 것도 좋은 방법입니다.

# 이야기 꾸미기!

지금 무슨 일이 일어나고 있을까요?  
여러분의 상상대로 자유롭게 만들어 보세요!  
그림에 색칠하고, 말풍선도 채워보세요.  
그리고 이야기 제목도 직접 지어보세요!

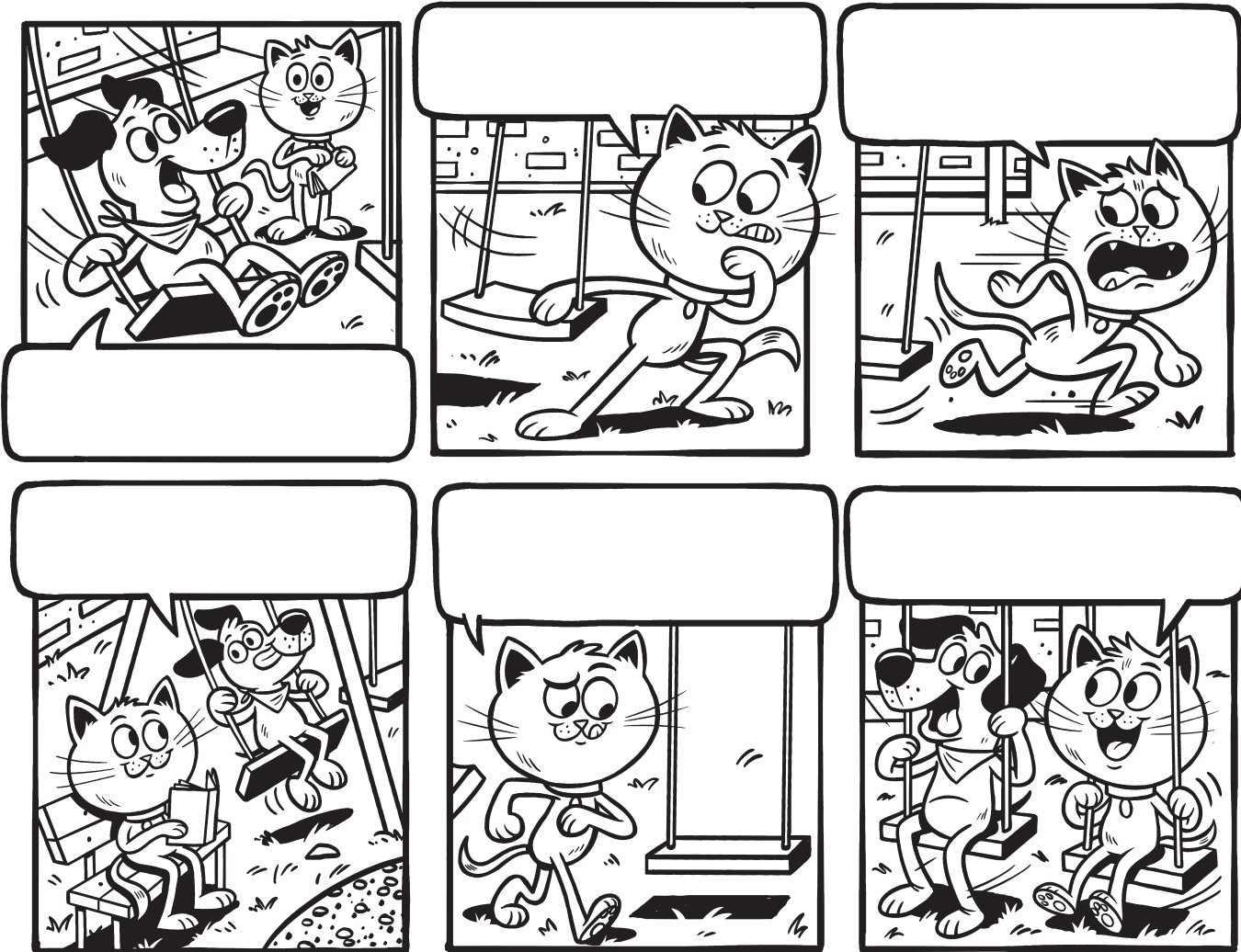
함께 이야기해  
봐요

무서웠지만 용기를 내서  
어떤 일을 해내고 난  
뒤에는 어떤 기분이  
드나요?

(여기에 제목을 적어주세요)

글/그림

(여기에 이름을 적어주세요)



FIFA 글로벌 시티즌 교육 기금에 대해 알고 있나요?  
메트라이프 재단은 이 기금을 처음부터 함께한 후원자로서, 전 세계  
어린이들이 좋은 교육을 받고, 스포츠도 즐길 수 있도록 도와주고 있어요.

## 길 찾기 메트라이프 스타디움

미로

메트라이프 빌딩에서  
메트라이프 스타디움으로  
가는 길을 찾아보세요.



