

# 경북도서관 7월 북큐레이션

- #심, 나다움을 찾기 위한 속도조절 -

어린이 도서

일반 도서

서명	청구기호	서명	청구기호
도토리시간	유 808.9 글로연글 v.15	걷다 보니 마음이 편해졌습니다	699.1 포드, 걸
숲으로 가자	유 813.8 김성범숲	오늘은 이만 좀 쉬게요	818 손힘찬오
심심해 대마왕	아 843 모건스심	오티움:살아갈 힘을 주는 나만의 휴식	181.71 문요한오
일곱 살 마음요가	유 512.57 크라에일	잘 쉬는 기술	517.31 해먼드잘
행복버스	유 883 로다리행	주말에는 더 행복하기로 했 다	325.211 온스태주

# 경북도서관 7월 북큐레이션

- #심, 나다움을 찾기 위한 속도조절 -

△어린이도서

서명	청구기호
도토리시간	유 808.9 글로연글 v.15
숲으로 가자	유 813.8 김성범숲
심심해 대마왕	아 843 모건스심
일곱 살 마음요가	유 512.57 크라에일
행복버스	유 883 로다리행

## 도토리 시간

▪ 저 자	이 진 희
▪ 출 판 사	글로연
▪ 발 행 년	2019
▪ 청 구 기 호	유 808.9 글로연글 v.15



### 책 소개

#### “아주 힘든 날이면 나는 작아져”

아주 힘든 날이면, 주인공은 작아집니다.

아주 아주 작아진 모습으로 집안 여기 저기를 넘어  
다람쥐에게 도착하죠.

그런 주인공에게 다람쥐는 자신의 도토리를 내어줍니다.

그 안에서 주인공만의 도토리 시간을 가지며 힘든 마음을  
날려버립니다.

여러분에게 도토리를 내어 줄 다람쥐가 있으신가요?

여러분의 도토리 시간은 무엇을 하며 보내나요?

이 책을 읽고 도토리 시간을 가져보시길 바랍니다 ☺



## 숲으로 가자

▪ 저 자	김성범
▪ 출판사	한솔수북
▪ 발행년	2020
▪ 청구기호	유 813.8 김성범숲

### 책 소개

“바람 부는 날, 가랑잎 초대장을 받았습시다.”

바람이 살랑살랑 부는 날, 아이들은 숲으로 갑니다.

숲에는 참나무도 있고, 소나무도 있습니다.

어린 새싹도 만나고, 토끼와 다람쥐도 만납니다.

어떻게 변신할 지 궁금한 애벌레도 있네요.

숲에선 또 어떤 친구들을 만날 수 있을까요?

호기심 가득한 숲에서의 하루를 책 속에서 만나보세요 ☺

전 세계 어린이에게 사랑받는 *Susie Morgenstern*



# 심심해 대마왕

수지 모건스턴 글  
클로틸드 들라클루아 그림 김영신 옮김

크레용하우스

## 심심해 대마왕

▪ 저 자	수지 모건스턴
▪ 출 판 사	크레용하우스
▪ 발 행 년	2020
▪ 청 구 기 호	아 843 모건스심

### 책 소개

“심심한 것이 꼭 나쁘지만은 않아. 가끔은 심심하면 좋겠어.”

주인공 헥토르는 오늘도 심심합니다.

학교를 가도 심심하고, 학교를 가지 않는 주말은 더 심심해요.

그러던 어느 날, 선생님의 말이 헥토르의 마음 속을 흔들었어요.

“여러분은 지금 오직 한 번뿐인 아홉 살 인생을 살고 있어요.”

그 순간, 헥토르는 한 번뿐인 아홉 살 인생을 즐기기로

결심했습니다. 바쁜 일상을 보내기로요!

과연 헥토르의 일상은 어떻게 달라졌을까요?

심심함과 여유로움, 비슷하지만 느낌이 많이 다르죠.

여러분의 여유가 심심하다고 느껴진다면, 이 책을 읽어보는 건

어떨까요? ☺

프랑스 부모들이 아이와  
함께하는 마음 치유 요법

# 일곱 살 마음 요가



안 크라에 지음  
서유 옮김 송한영 감수

말로 듣고, 동작으로 따라해 보는  
어린이 마음건강 활동 그림책

책  
이

## 일곱 살 마음요가

▪ 저	자	안 크라에
▪ 출 판 사		톡
▪ 발 행 년		2018
▪ 청 구 기 호		유 512.57 크라에일

### 책 소개

“나는 햇살 아래서 햇살의 숨결에 맞춰 자라나는 작은 새싹이에요.”

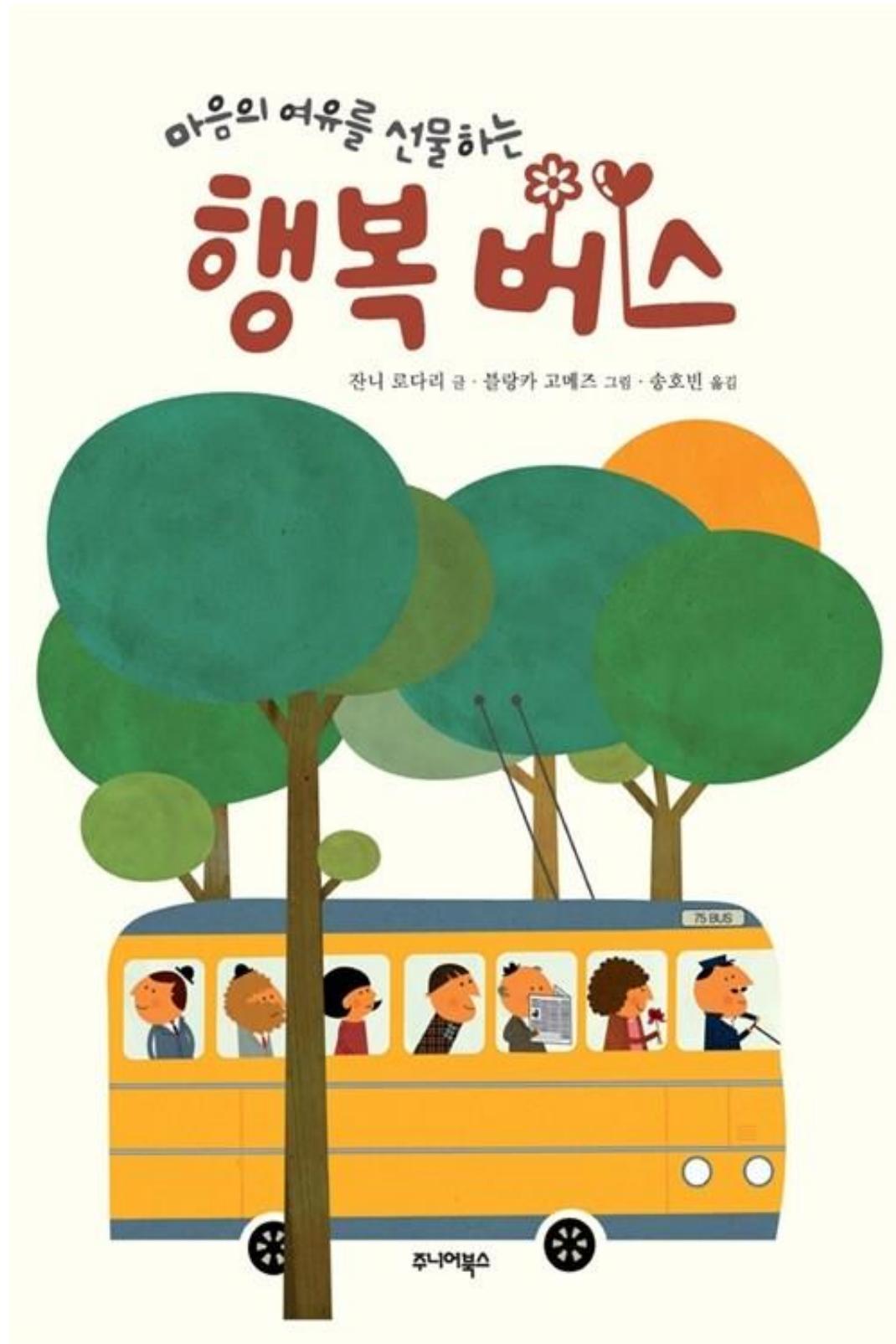
이 책은 Brain Gym에서 영감을 받은 저자가 숲, 몸, 물, 나무를 테마로 한 4가지 힐링 요가를 소개한 책입니다.

어린이라고 해서 스트레스를 받지 않는 것은 아니죠.

아이들도 어른들과 마찬가지로 스트레스를 해소할 시간이 필요합니다.

이 책에는 아이와 함께 하면 좋은 요가 방법과 효과, 그리고 마음이 편안해지는 짧은 글을 함께 소개하고 있습니다.

더워지는 요즘, 책에 나오는 요가를 따라 해보며 스트레스를 풀어보는 건 어떨까요? ☺



## 행복버스

▪ 저 자	잔니 로다리
▪ 출 판 사	주니어북스
▪ 발 행 년	2014
▪ 청 구 기 호	유 883 로다리행

### 책 소개

“따뜻한 봄날, 사람들은 자그마한 여유를 선물 받았어요.”

출근길 사람들을 태우고 달리는 75번 버스.

오늘도 어김없이 많은 사람들이 출근을 위해 버스를 탔는데요.

그런데, 버스가 좀 이상해요! 도심이 아닌 숲 속으로

와버렸어요!

사람들은 회사에 늦겠다며 걱정하지만, 이내 걱정을 잊고 숲

속의 봄을 즐기기 시작합니다.

바쁜 일상 속에서 잠시 즐기는 여유의 중요성을 알게 해준

행복버스에 여러분을 초대합니다 ☺

# 경북도서관 7월 북큐레이션

- #심, 나다움을 찾기 위한 속도조절 -

△ 일반도서

서명	청구기호
걷다 보니 마음이 편해졌습니다	699.1 포드, 걸
오늘은 이만 좀 쉬게요	818 손힘찬오
오티움:살아갈 힘을 주는 나만의 휴식	181.71 문요한오
잘 쉬는 기술	517.31 해먼드잘
주말에는 더 행복하기로 했다	325.211 온스태주



## 걷다 보니 마음이 편해졌습니다

▪ 저	자	에덤 포드		
▪ 출	판	사	페이퍼스토리	
▪ 발	행	년	2020	
▪ 청	구	기	호	699.1 포드, 건

### 책 소개

“마음챙김을 실행하는 좋은 방법은 잘 걷는 것입니다.”

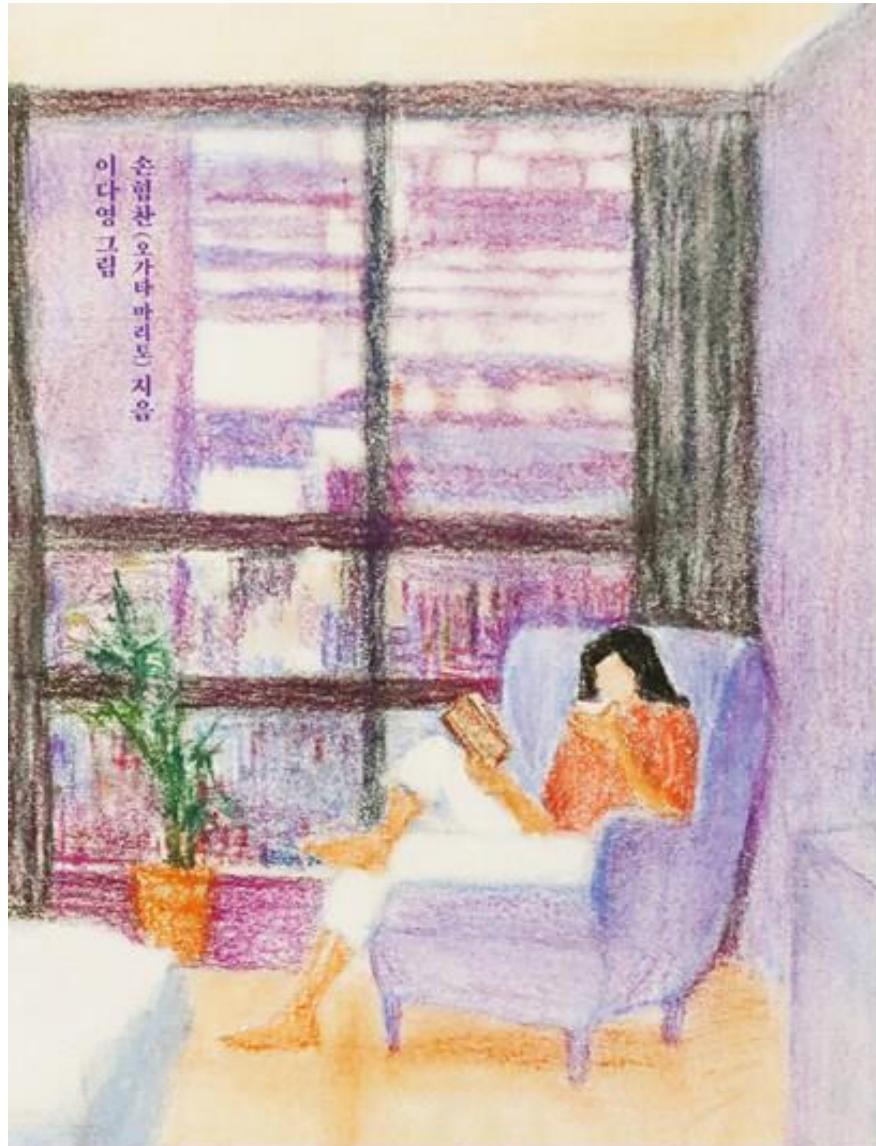
여러분은 가장 최근 산책을 하신 적이 언제인가요?

우리는 늘 걸어 다니는 것 같지만, 오로지 걷기 위해 시간을 낸 적은 생각보다 별로 없을지도 모릅니다.

이 책은 걷는다는 행위가 우리의 마음에 어떤 영향을 주는지, 걷기의 의미에 대해 생각해보는 내용을 담고 있습니다.

이 책의 저자는 걷는다는 건 세상에서 가장 자연스러운 행위이지만, 이 걷는다는 행위에 대한 인식 수준을 높이는 것이 이 책의 목적이며, 잘 걷는 것이 얼마나 중요한 것인지를 말해주고 있습니다.

바쁜 일상에 날씨가 더워져 지쳐가는 요즘, 한 번쯤 시간 내어 가벼운 산책을 나가보는 건 어떨까요? ☺



오늘은 이만 좀 쉬게요

10만 독자에게 다정한 휴식을 선사한  
『오늘은 이만 좀 쉬게요』 결정판 탄생!



STUDIO:ODR

## 오늘은 이만 좀 쉬게요

▪ 저	자	손 힘 찬
▪ 출 판 사		부크림출판사
▪ 발 행 년		2018
▪ 청 구 기 호		818 손힘찬오

### 책 소개

“우리는 기계가 아닌, 존엄성을 지닌 인간이니까.”

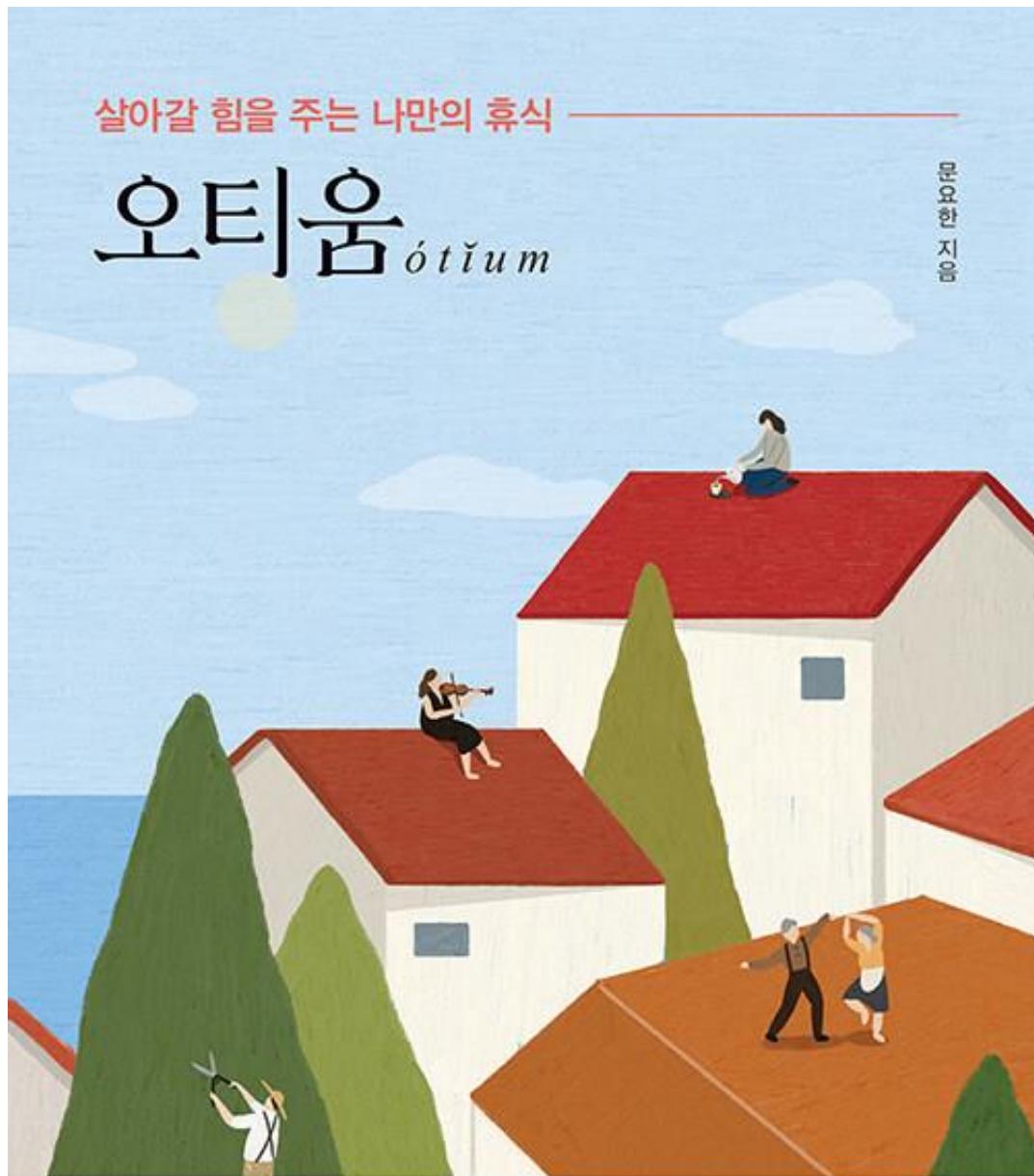
가끔, 아무 이유 없이 위로 받고 싶을 때가 있죠.

저자는 책을 통해 독자들에게 조금이나마 위로를 주고자 하는 마음으로 이 책을 쓰게 되었습니다.

저자는 크게 인간관계, 자존감, 사랑, 인생의 네 가지 주제로 나누어 위로의 말을 건네는데요,

짧은 산문으로 되어 있어 평소 독서를 즐겨 하지 않더라도 쉽게 읽으실 수 있습니다.

하루가 유난히 힘들었거나, 위로를 받고 싶을 때, 부담 없이 이 책을 한 번 들어 보는 건 어떨까요? 여러분들의 마음에 조금이나마 평온이 찾아오기를 바랍니다. ☺



살아갈 힘을 주는 나만의 휴식

# 오티움 *ótium*

문요한 지음

정신과전문의 문요한이 제안하는  
포스트 코로나 시대의 쉬는 방법

“오티움은 나의 세계를 만드는 휴식이자,  
현실을 헤쳐나가는 진짜 위로다”

위즈덤하우스

## 오티움:살아갈 힘을 주는 나만의 휴식

▪ 저	자	문요한
▪ 출판사		위즈덤하우스
▪ 발행년		2020
▪ 청구기호		181.71 문요한오

### 책 소개

“오티움의 세계에 오신 것을 환영합니다.”

여러분은 ‘오티움’이라는 말을 들어보신 적 있나요?

오티움이란 여가 혹은 휴식을 뜻하는 라틴어로, 이 책에서는 내적 기쁨을 주는 능동적인 여가 활동이라는 뜻을 의미합니다.

정신과의사이자 작가로 활동 중인 저자는 책을 통해 능동적인 여가활동의 중요성을 강조하고 있는데요, 여기서 말하는 여가활동이란 취미에 국한되는 것이 아닌 일 이외의 시간에서 그 활동 자체로 기쁨을 느낄 수 있는 활동을 의미합니다.

코로나를 겪으면서 남들과 함께하는 시간이 아닌 스스로 보내는 시간이 늘어나면서, 혼자서 무엇을 하면 좋을까 고민하신 경험 있으실 겁니다.

이 책을 읽고 진정한 나다움을 찾아 오티움의 세계로 떠나보는 건 어떨까요?

## 잘 쉬는 기술

어떻게 쉬어야 할지  
모르는 사람들을 위한  
최고의 휴식법 10가지



# 잘 쉬는 기술

클라우디아 해먼드 지음 | 오수원 옮김



게을러지고 싶다면 그것은 바로 생존 신호!  
지쳐 너덜너덜해진 세대를 위한 위안과 치유

웅진지식하우스

▪ 저 자	클라우디아 해먼드
▪ 출 판 사	웅진지식하우스
▪ 발 행 년	2020
▪ 청 구 기 호	517.31 해먼드잘

### 책 소개

“이 책은 제발 쉬자는 요청이다.”

휴식, 말만 들어도 좋은 단어죠.

우리는 늘 바쁘게 돌아가는 일상을 살고 있고, 휴식을 취하기란 여간 쉬운 일이 아닙니다. 하지만 우리는 정말 잘 쉬고 있을까요?

저자는 현대를 살아가는 우리에게 휴식이 턱없이 부족하며, 사람마다 휴식의 의미는 다르지만 **질 높은 휴식**의 중요성을 강조하고 있습니다.

더불어 저자처럼 휴식 연구자들이 따로 있을 정도로 오늘날 휴식의 중요성이 더욱 대두되고 있는데요,

이 책은 저자가 휴식 연구자들과 함께 2년간 진행한 휴식 테스트의 결과를 1등부터 10등까지 차례대로 소개하고 있습니다. 과연 순위권을 차지한 휴식 방법은 어떤 것들이 있을까요? 책을 통해 확인해보세요 ☺



## 주말에는 더 행복하기로 했다

▪ 저	자	카트리나 온스태드
▪ 출 판 사		RHK
▪ 발 행 년		2018
▪ 청 구 기 호		325.211 온스태주

### 책 소개

“주말은 안식처이자 우리가 원하는 삶을 살아가기 위한 실험실이다.  
이제는 당신의 시간이다. 그 시간을 어떻게 쓸 것인가?”

여러분은 주말을 어떻게 보내고 계신가요?

너무 짧아 더욱 소중한게 느껴지는 주말인 만큼 어떻게 주말을 보내야 좋을지 고민해보신 적 있으실 텐데요,

매일 육아와 일에 지쳐 주말이 평일의 연장선인 일상을 보내고 있던

저자는 주말을 주말답게 보내기 위해 이 책을 쓰게 되었습니다.

이 책에는 주말이 무엇인지에 대한 근본적인 질문에서부터 주말이 탄생한 과정, 그리고 주말을 잘 보내는 여러 방법을 제시하기까지의 내용을 담고 있습니다.

이 책을 읽어보고 주말다운 주말을 보내보시는 건 어떨까요? ☺