

A vibrant illustration of a park scene. In the center, a large, light pink oval contains the main text. Surrounding this oval are various musical activities: two men at the top playing a drum and gongs, a man and woman on the left playing a double bass and violin, a woman on the right playing a trumpet, and a woman at the bottom left playing a grand piano. There are also balloons (pink and blue) and musical notes floating around. The background is a solid green color with stylized bushes and trees.

경북도서관

건강한 도파민 충전하기

경북도서관 6월 북큐레이션

INDEX

목차

달리기를 말할 때 내가 하고 싶은 이야기

1일 1쟁리

단순한 삶이 나에게 가져다준 것들

길 위의 뇌

최재천의 희망 수업

이토록 굉장한 세계

해독 혁명

죽언니네 채소 항염식

이걸 쓸까 말까?

이처럼 사소한 것들

달리기를 말할 때 내가 하고 싶은 이야기

세계의 작가 허무키의 달리기를 주제로 한 문학과 인생의 회고록

달리기를 말할 때 내가 하고 싶은 이야기

What I talk about when I talk about Running

허무키 허무키 지음 | 임종빈 옮김



문학사상

“

별로 대단한 일은 아닐지도 모르고,
대단한 분량이 아닐지도 모르지만,
거기에는 뭔지 모를 깊은 의미가
내포되어 있을 것이다.
그렇지만 지금은 뭐가 어찌 됐든,
그저 한결같이 달리고 있다. (43 p.)

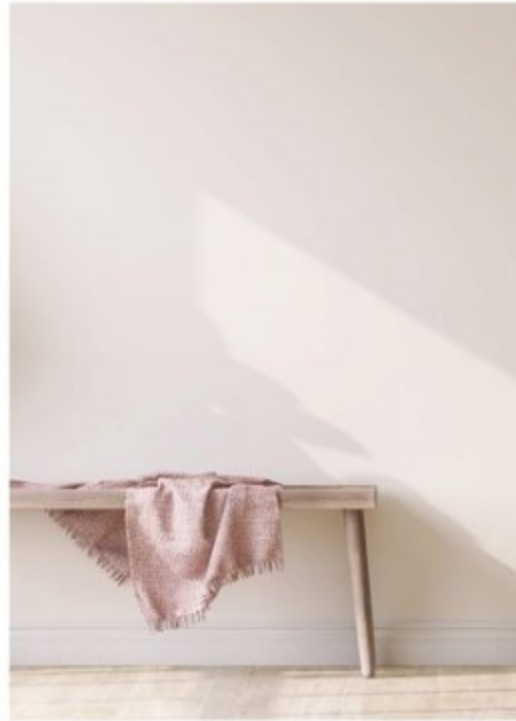
”



단순한 삶이 나에게 가져다준 것들

THE SIMPLE LIFE

단순한 삶이 나에게 가져다준 것들



심플리스트의 행복

심플리스트의 행복

로그인



나에게 소중하지 않은 것을
얼마나 내려놓을 수 있는가.
그리고 좋아하는 일과 소중한 일에
마음을 쏟을 수 있는 시간을
얼마나 확보할 수 있는가. (152 p.)



최재천의 희망 수업

최재천의 희망 수업



그럼에도
오늘을 살아가고
내일을
꿈꿔야 하는
이유

앰터



그러니 말랑말랑한 책만 읽지 말고
모르는 분야의 책과 씨름하십시오.

(중략)

그러다 보면 내 지식의 영토가
나도 모르게 조금씩
넓어지고 있을 겁니다.

그 영토의 어느 한 구석에서
여러분이 할 일이 어느 날 꽃핍니다. (118 p.)



해독 혁명

해독 혁명

질병 없는 몸을 위한 5단계 독소 해방

DETOX
REVOLUTION

닥터 라이블리(최지영)

“십자화와 채소의 파이토케미컬로
몸속부터 되살아난다!”

‘위 → 장 → 간 → 담즙 → 세포 디톡스’

몸의 디톡스 시스템을 바로잡는 독소 배출법

웅진 지식하우스

서울대
최우등 졸업
피부과 전문의의
푸드테라피

특별 부록
디톡스 스무디
레시피 12

“

갖가지 상황 속에서,
내 몸에 일어나는 변화의
'이유'를 스스로 생각해보고,
'나아갈 방향'을 스스로 판단할 수 있는 능력,
나는 이것을 '지혜'라고 생각한다. (292 p.)

”



이걸 쓸까 말까?



“

우리는 이미 너무 많이 갖고 있다.
새로 사는 것을 줄이고
갖고 있는 것을 현명하게
사용하자는 것이다. (11 p.)

”



1일 1정리



심지은 저음

1일1정리

그저 하루에 하나씩, 꼭 해야만 하는 일인 것처럼 정리를 시작했다. 어떤 날은 아주 작은 것들을, 또 다른 날에는 웬지 고민되는 물건들 자랑이 버려지기도 했다. 재미있게도 그릇을 버릴 때는 식탁도 함께 버려졌다. 옷 정리 후에는 스타일링에 대해 아람꽃이 눈을 떴고, 식탁 속 남은 물건들을 꺼내며 잊고 살았던 무언가를 발견한 순간도 있었다. 뜻밖의 값진 보물을 만난 때에는 환호성을 질렀다. 100일이 지났다. 기뻐워졌다. 우리 같이, 그리고 나의 하루하루가!

100일 동안 하루 한 가지씩!
결국엔 내가 좋아하는 것들만 남게 되는 아주 괜찮은 방법



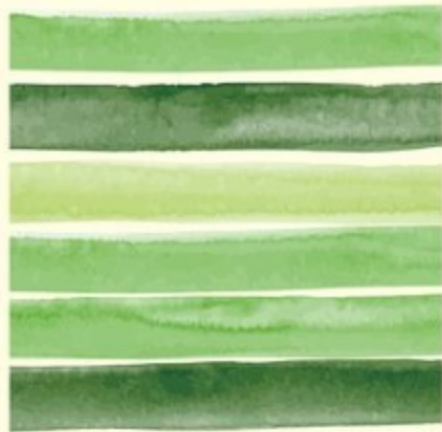
끊임없이 무엇인가를 해야
직성이 풀리는 우리에게엔
아무것도 하지 않고 실 줄 아는 것도
굉장한 능력일테니.
여백은 그 자체로서 충분히 충분했다. (317 p.)



길 위의 뇌

길 위의 뇌

뇌를 치료하는 의사 러너가
20년 동안 달리면서 알게 된 것들



"길 위에서 꾸준히 내딛는 한 발 한 발이
건강한 뇌와 몸을 지어줄 수 있다"

20년 경력
서울대 뇌 전문의의
건강한 뇌 만들기 프로젝트

NAVER 선정
이 달의 블로그
건강·의학 분야

『마녀제약』
『미라, 슬슬 노후대행』
이영미 작가 강력 추천

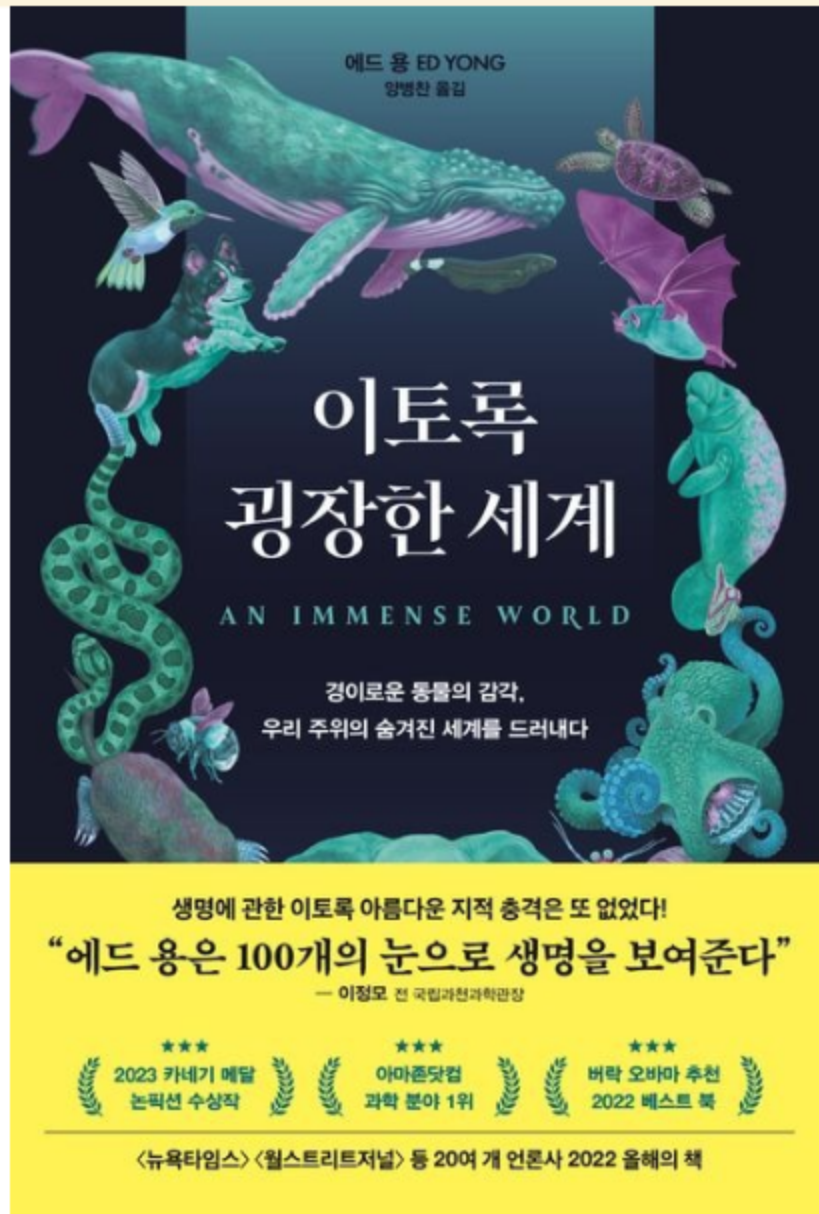
한스미디어



뇌질환을 치료하는 의사라고 해서
병을 얻지 말라는 법도 당연히 없다.
그래서 나는 오늘 출근 전에도, 또 어제에도 달렸다.
오늘의 달리기는
나이든 내가 병에 걸렸을 때
쓸 약이 되어줄 것이다. (264 p.)



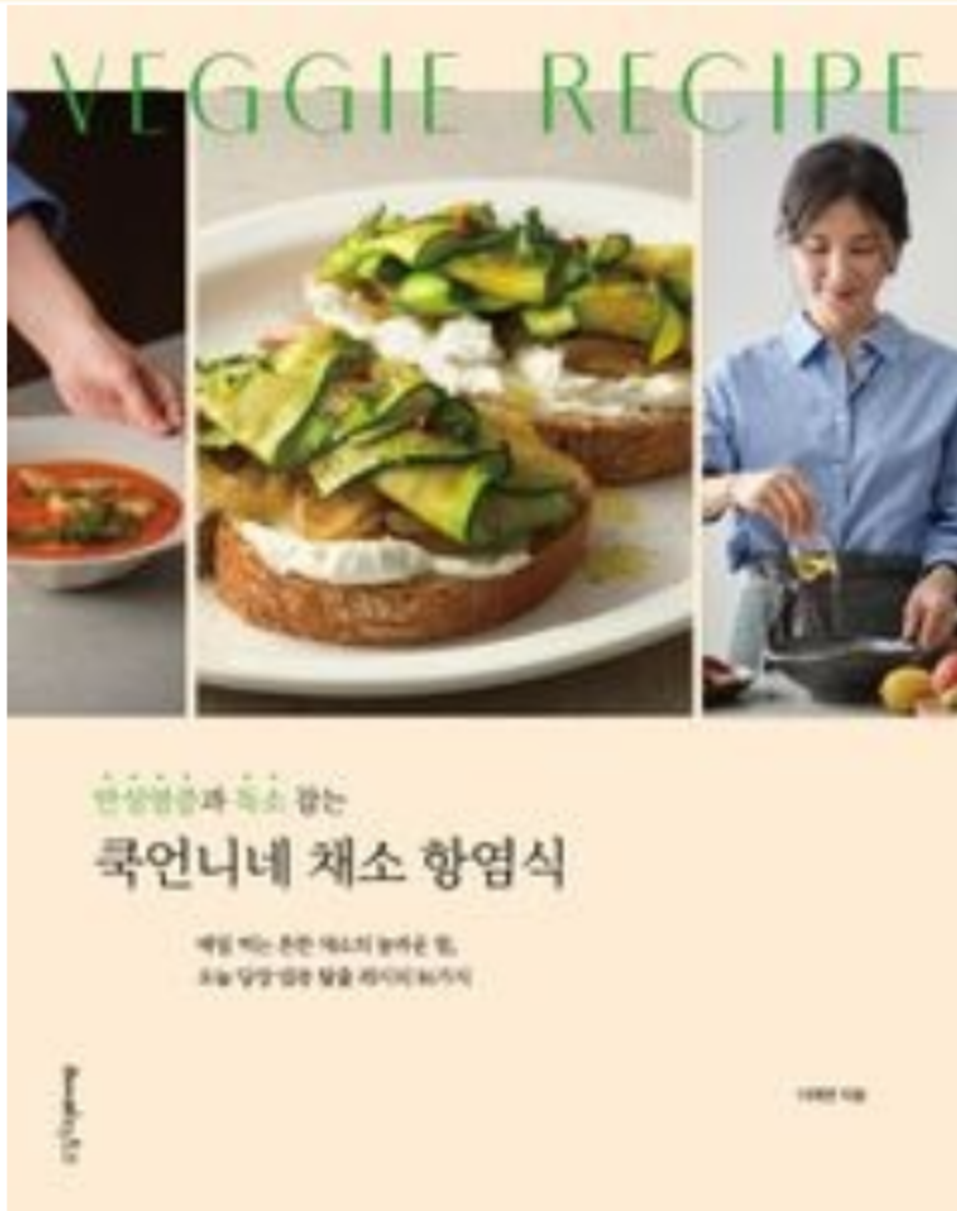
이토록 굉장한 세계



그것이 우리가 아는 전부이며,
그래서 우리는 그것을 알아야 할
모든 것으로 쉽게 오인한다.
이것은 환상이며, 우리뿐만 아니라
모든 동물이 공유하는 것이다. (20 p.)



쿡언니네 채소 항염식



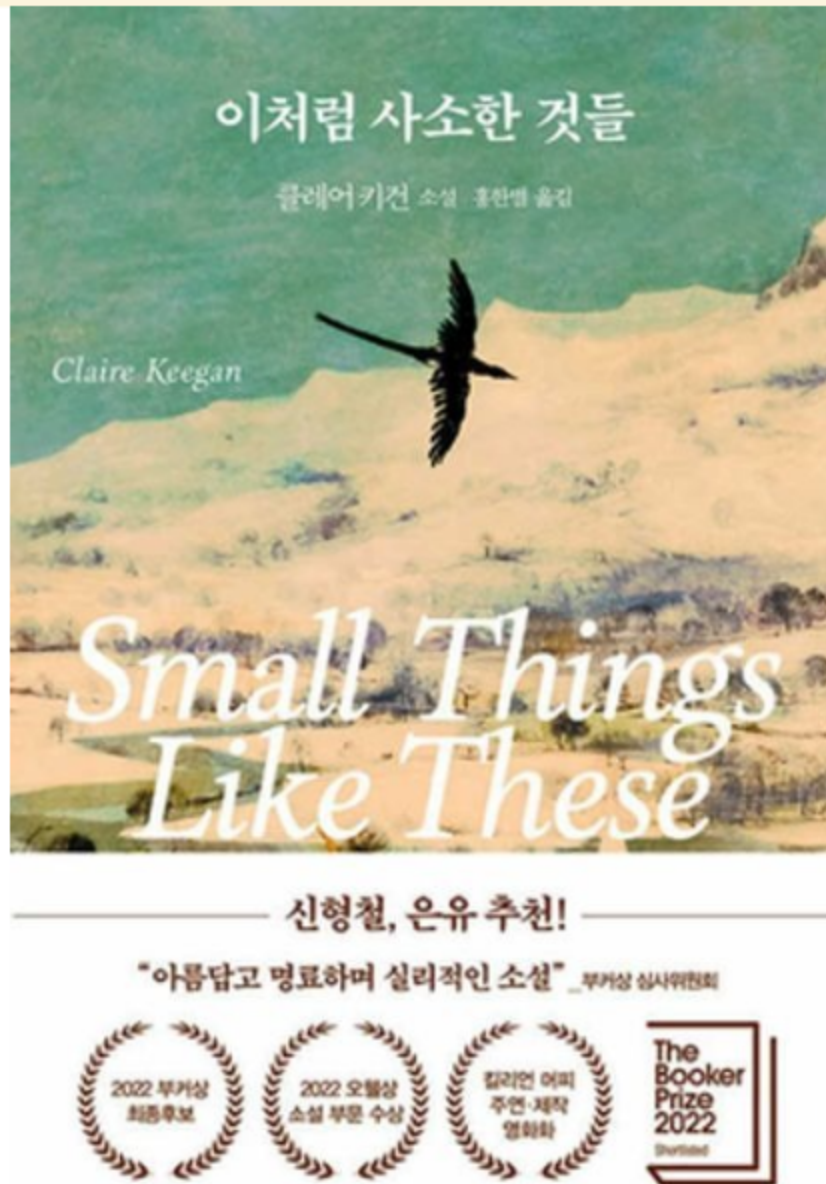
“

만성염증에서 벗어나기 위해서는
건강한 음식을 먹는 것도 중요하지만,
애초에 찾아오지 못하게
막는 것이 더 중요해요. (19 p.)

”



이처럼 사소한 것들



문득 서로 돕지 않는다면
삶에 무슨 의미가 있나 하는 생각이 들었다.
(중략)
펄롱은 얼마나 몸이 가볍고 당당한 느낌이던지.
가슴속에 새롭고 새삼스럽고 뭔지 모를
기쁨이 솟았다. (119 p.)

