

학습동아리 최종 결과물 [이젠 함께 토론이다_시즌 II]

I 추진배경 및 목적

1. 추진배경

- 독서를 통한 인문학적 소양 함양 및 창의적 업무 사고력 신장
- 독서 내용의 실제 적용을 통한 삶을 바꾸는 '실천독서' 경험 공유

2. 추진목적

- 교육도서관 및 학교도서관 독서토론프로그램 운영 활용 토론도서 목록 및 논제 개발
- 독서 및 토론 활동을 통해 책 읽는 직장분위기 조성에 기여

II 학습동아리 운영절차

1. 토론자료 및 실천도서 설정

- 인문, 추천, 화제의 도서 등 회원별 도서목록을 취합하여 1차 협의회 시 모듈별로 회원 의견을 종합하여 연간 토론대상 목록 선정
- 건강, 자기계발, 관계, 습관 등 다양한 주제의 맞춤형 실천도서 선정

2. 동아리 활동

- 독서토론을 위해 진행자는 논제설정 자료를 중심으로 진행하고 2시간 내외의 시간을 기준으로 도입, 전개, 마무리 순서로 진행
- 실천도서 내용 및 실천 결과 공유(네이버 카페 게시 등)

III

월별 주요활동

월별	주요활동
5월	○ 모듬구성 및 월별 토론도서 선정 ○ 회원별 실천도서 선정 및 이유 공유
6월	○ 모듬별 독서토론 및 실천독서 결과 공유 ① 밝은밤 최은영 문학동네 2021 ② 죽음의 수용소에서 빅터 프랭클 청아출판사 2020
7월	○ 모듬별 독서토론 및 실천독서 결과 공유 ○ 네이버카페 개설을 통한 실천독서 결과 게시 ① 앵무새 죽이기 하퍼 리 지음, 김옥동 역 열린책들 2015 ② 필경사 바틀비 허먼 멜빌 창비, 문학동네
8월	○ 모듬별 독서토론 및 실천독서 결과 공유 ① 저주토키 정보라 아작 2022 ② 어린이라는 세계 김소영 사계절 2020
9월	○ 모듬별 독서토론 및 실천독서 결과 공유 - 파진코 이민진 인플루엔셜 2022
10월	○ 모듬별 독서토론 및 실천독서 결과 공유 ○ 실천독서 결과보고서 작성 방법 협의 ① 우리의 인생이 겨울을 지날 때 캐서린 메이 웅진지식하우스 2021 ② 썬림의 거침없는 세계사 썬림 지식의숲 2021

IV

발제문 및 토론내용

1. 밝은밤

■ 밝은밤 | 최은영 | 문학동네 | 2021

공감을 불러일으키는 이야기와 서정적이며 사려 깊은 문장, 그리고 그 안에 자리한 뜨거운 문제의식으로 등단 이후 출간 폭넓은 독자의 지지와 문학적 조명을 두루 받고 있는 작가 최은영의 첫 장편소설. 작가가 2020년 봄부터 2020년 겨울까지 꼬박 일 년 동안 계간 『문학동네』에 연재한 작품을 공들여 다듬은 끝에 선보이는 첫 장편소설로, 「쇼코의 미소」

「한지와 영주」 「모래로 지은 집」 등 긴 호흡으로 이야기를 이끌어가는

구분	발제문
발제 1	등장인물은 모두 결핍, 상처를 갖고 있다. 인물 중 가장 위로하고 싶은 사람은 누구이며, 그 이유는 무엇인가?
발제 2	등장인물들에는 각각 위로되는 인물이 있습니다. 나에게도 그런 인물이 있는지 이야기해 봅니다 “어두운 시대에 사는 힘든 시간을 보내고 있는 사람들에게 관한 이야기. 어둡다는 느낌이 들어서 ‘밤’이라고 지었다. 앞에 ‘밝은’을 붙인 이유는 힘들게 사는 삶, ‘인생 참 비굴하다’라고 쉽게 재단해버리고 마는 삶을 나는 긍정해주고 싶었기 때문이다. 사람마다 사랑을 받았었거나 자기 존재를 인정받았던 기억이 있잖나. 그런 의미로 책 제목을 ‘밝은 밤’이라고 지었다. -독서신문 저자 인터뷰-

구분	토론내용 및 인상적인 구절
토론 내용	⊃ 여주인공이 이혼 후 의령에서 외할머니를 만나고 가족사를 통해 자신을 살피고, 마음의 상처를 위로받는 과정을 그린 소설로 공감을 주는 문장이 많다. ⊃ 증조할머니 삼천과 그 친구 세비 아주머니, 서로를 위하는 마음이 너무 좋았다. 같이 살다가 어쩔 수 없이 먼 지역으로 이사를 하면서 떨어지게 되지만 편지로 소식을 전하며 변치 않는 마음으로 살았는데 친구의 죽음에 얼마나 슬펐을까 가까운 사람의 죽음은 견디기 힘들 것 같다 ⊃ 이혼하고 나서 의령이라는 도시에 도망치듯 온 여주인공은 우연히 외할머니를 만나게 되면서 할머니를 통해 일제강 정기를 겪은 증조할머니와 할머니의 이야기를 들려준다. 그 시대적 분위기와 그 시절에 피어난 사랑과 우정에 관한 이야기이다

	↳ 돌아가면서 시비와 삼천이 같은 친구가 단 한 사람만 있다면 그것도 충분하다.
인상적인 구절	↳ 마음이라는 것이 꺼내 볼 수 있는 몸속 장기라면, 가끔 가슴에 손을 넣어 꺼내서 따뜻한 물로 씻어주고 싶었다. 깨끗하게 씻어서 수건으로 물기를 닦고 해가 잘 들고 바람이 잘 통하는 곳에 넣어놓고 싶었다. 그러는 동안 나는 마음이 없는 사람으로 살고, 마음이 햇볕에 잘 마르면 부드럽고 좋은 향기가 나는 마음을 다시 가슴에 넣고 새롭게 시작할 수 있겠지. (p. 14) ↳ 타인에게 도움을 구하는 것이 내게는 가장 어려운 일이었다. 내가 도울 수 있는 일을 돕기는 쉬웠다. 내가 돕기 어려운 일을 돕는 것도 할 만했다. 하지만 나를 도와달라고 손을 내미는 일은 내게 불가능에 가까웠다 (p. 212)

2. 죽음의 수용소에서

■ 죽음의 수용소에서 | 빈터 프랭클린 | 청아출판사 | 2020

빈터 프랭클린의 「죽음의 수용소에서」는 정신과 의사로서 나치의 포로수용소에 갇혀 지옥보다 심한 곳, 극한 상황에서의 인간의 모습을 과학자의 냉철한 필치로 담담하게 기록한 자전적 에세이이다. 극한 상황을 타고 넘은 인간의 위대함을 그려냄으로써 인간의 존엄성을 밝혀낸 작품이며 수용소에서의 경험을 토대로 의미에 중점을 둔 정신치료법인 로고 치료를 창시한다.

구분	발 제 문
발제 1	죽음의 수용소에서 창안된 로고 치료는 의미치료로 '시련과 사랑'이 주제라고 합니다. 어떤 시련 속에서도 프랭클린의 사랑은 빛을 발합니다. 아니 시련이 있기에 더욱 빛나는 것인지도 모릅니다. 이것은 우리가 일상에서 사랑이란 말을 함부로 쓰기에 주저하게 하고 이렇듯 차원이 다른 사랑이 있구나, 하는 생각이 들게도 합니다. 만일, 그러한 시련이나 고통이 닥쳤을 때 생각하고 싶은 사람은 누구인지? 시련의 경험 속에서 생각했던 사람은 있었나요?
발제 2	. “ ‘왜’ 살아야 하는지 아는 사람은 그 ‘어떤’ 상황도 견딜 수 있다.” 라고 니체는 말했다. 자신의 삶에 더 이상의 느낌이 없는 사람, 이루어야 할 아무런 목적도, 목표도 그리고 의미도 없는 사람. 그런 사람은 곧 파멸했다. 모든 종교와 격려를 거부하는 그런 사람들이 하는 전형적인 대답은 이런 것이었다. “나는 내 인생에서 이제는 기대할 것이 없어요.” (p.137) 이런 사람에게 어떤 대답을 해주어야 할까?
발제 3	죽음의 수용소는 “이름도 없이 기록도 없이 죽어간 수많은 사람”, “소매에 신분을 구별해 주는 특별한 표시조차 달지 못한 채 카포들의 멸시를 받았던 보통 수감자들”의 이야기이며(p.26), “이제 곧 수송될 처지에 놓인 수감자들”, “인간의 부정적인 측면을 기준으로 선별된 카포” (p.27) 등 수용소에는 다양한 사람들이 생활하고 있다.

	만일 내가 수용소에 끌려갔다면 나는 어떤 모습이었을까? 빈터 프랭크처럼 살아남아 담담하게 이야기할 수 있을까?
발제 4	운명이 정해진 것일까? “운명이 정해진 대로 흘러간다.”라고 생각하는 사람도 많다. 운명은 운명으로 그대로 받아들이고 그 운명을 긍정적이고 적극적으로 받아들일 수 있는 태도가 중요하다. 자신의 운명에 직면하면서 스스로 고뇌함으로 인생을 의미 있는 것으로 만들어 갈 수 있다. 당신에게는 바꿀 수 없는 운명이 있나요? 그 바꿀 수 없는 무엇이 당신에게 무엇을 가르치고 있나요?
발제 5	삶의 의미는 사람에 따라, 시기에 따라, 시간에 따라, 경험에 따라 다를 것이다. 또한 “삶의 의미란 끊임없이 변하지만 절대로 없어지지 않는다는 것을 알았다. 로고 치료에 의하면 삶의 의미를 세 가지 방식으로 찾을 수 있다. 1) 무엇인가를 창조하거나 어떤 일을 함으로써 2) 어떤 일을 경험하거나 어떤 사람을 만남으로써 3) 피할 수 없는 시련에 대해 어떤 태도를 보이기로 함으로써 삶의 의미에 다가갈 수 있다.” (p.184)라고 한다. 당신이 생각하는, 이 세 가지 말고도 삶의 의미를 이 세상에서 찾는 방법에는 어떤 것이 있을까?

구분	토론내용 및 인상적인 구절
토론 내용	㉠ 포로수용소에서 겪은 이야기라고 해서 고통스럽고 힘든 이야기일 줄 알았는데 정말 이 작가가 그곳에서 겪은 것일까라는 의문이 들 정도로 담담하게 이야기를 하고 있다. 어렵고 깊이 있는 심리에 대해서 이해하기 쉽게 들려준다. ㉡ 현재 우리가 살아가는 삶에 의미를 부여할 수 있도록 이끌어주며, 만일 지금 고통을 겪고 있다면 분명 공감할 수 있고 힘을 얻을 수 있을 것이다. 책 속에서 만나는 명언들과 문장들이 간간히 마음을 어루만져 주고 치유해준다. ㉢ 제목만 봤을 때는 무겁고 어두워 보였지만 읽는 내내 쉽게 읽히며, 그때의 경험을 읽고 있노라면 지금 우리 사회와 결부되어 인간의 시련과 고통을 떠올리게 한다. 인간은 고통을 감내하고 자신의 고통과 죽음이 무의미하지 않게 가치를 찾을 수 있게 의미 있는 삶을 생각할 수 있도록 이끈다.
인상적인 구절	㉠ 결국 최종적으로 분석을 해보면 그 수감자가 어떤 종류의 사람이 되는가 하는 것은 그 개인의 내적인 선택의 결과이지 수용소라는 환경의 영향이 아니라는 사실이 명백하게 드러난다. 근본적으로는 어떤 사람이라도, 심지어는 그렇게 척박한 환경에 있는 사람도 자기 자신이 정신적으로나 영적으로 어떤 사람이 될 것인가를 선택할 수 있다는 말이다. p.121. ㉡ 이 세상에 자신의 존재를 대신할 수 있는 것이 아무것도 없다는 사실을 일단 깨닫게 되면, 생존에 대한 책임과 그것을 계속 지켜야 한다는 책임이 아주 중요한 의미로 부각된다. (중략) 혹은 아직 완성하지 못한 일에 대해 책임감을 느끼게 된 사람은 자기 삶을 던져버리지 못할 것이다. 그는 ‘왜’ 살아야 하는지를 알고 있고, 그래서 그 ‘어떤’ 어려움도 견뎌낼 수 있다. P.142.

3. 앵무새 죽이기

■ 앵무새 죽이기 | 하퍼 리 지음, 김옥동 역 | 열린책들 | 2015

1960년에 출간된 「앵무새 죽이기」는 미국에서 성경 다음으로 가장 영향력 있는 책으로 1930년대 대 공황의 여파로 피폐해진 미국을 배경으로 실제로 있었던 인종차별에 대해 이야기 한다. 흑인이라는 단 하나의 이유만으로 억울한 누명을 쓰고 유죄를 선고받는 등 사회 계층 간, 인종 간 대립을 보여주는 여러 가지 사건들을 편견에 물들지 않은 어린아이의 시점에서 서술함으로써 정의와 양심, 용기와 신념에 대해 스스로를 되돌아볼 기회를 제공하는 소설이다.

구분	발 제 문
발제1	‘앵무새 죽이기’란 제목에 대한 생각? "앵무새들은 인간을 위해 노래를 불러 줄 뿐이지, 사람들의 채소밭에서 뭘 따먹지도 않고 옥수수 창고에 등지를 틀지도 않고, 우리를 위해 마음을 열어 놓고 노래를 부르는 것 말고는 아무것도 하는 게 없어. 그래서 앵무새를 죽이는 건 죄가 되는 거야"
발제2	등장인물에 대한 생각 - [부 래들리]: 세상과 단절하고 집 밖으로 나오지 않는 인물 → "키는 발자국으로 미루어 봤을 때 2미터 좀 안되고, 식사는 손에 잡히는 대로 다람쥐나 고양이 날고기를 먹어. 그래서 언제나 손에는 핏자국이 묻어있지. 얼굴엔 들쭉날쭉 길게 흉터가 나 있고, 이빨은 누렇게 썩어 있어. 눈알이 튀어나오고, 거의 언제나 침을 줄줄 흘리지." (p.33) - [듀보스 할머니]: 귀부인인가 → "그래 훌륭한 귀부인이셨어. 할머니 세상 일에 대해 할머니 자신의 생각이 있으셨지. 내 생각과는 아주 다른 생각이..." (p.214) - [잼(오빠)], [스카웃(여동생)], [애틀커스(아빠)] 등
발제3	질 줄 아는 싸움을 하는 것, 바보 같은 짓일까? - p.148 '사람들이 그를 변호해선 안된다고 하는데 왜 하시는 거예요? - 스카웃 - p.148 여러가지 이유가 있지. 가장 중요한 이유는, 내가 그 일을 하지 않는다면 읍내에 고개를 들고 다닐 수 없고, 이 군을 대표해서 주 의회에 나갈 수 없고, 너랑 네 오빠에게 어떤 일을 하지 말라고 다시는 말할 수조차 없기 때문이야. - 애틀커스 4. 우리 사회에서 앵무새에 해당하는 인물 (인종차별 경험이나, 주변 사례, 인종차별 외 사회적 차별에 대한 생각) - 외국인 노동자, 백인→흑인, 일본인→조선인, 친일파→독립운동가 부자→가난한 자 - 편견은 어디에서 생기는 것인지, 그런 편견이 쉽게 깨지지 않는 이유는 무엇인가?
발제4	5. 개인이나 사회가 옳고 그름을 판단하는 기준은 무엇이어야 하는가?

구분	토론내용 및 인상적인 구절
토론내용	㉜ 허구의 소설류를 좋아하지 않는 편인데 오랜만에 다시 읽은 「앵무새 죽이기」는 흥미로웠고 무언가 여운이 계속 남아, 생각하게 만드는 이야기였다. 아빠와 아이들이 나누는 대화 하나하나가 주옥같고 지혜롭기에 두고두고 기억에 남는다. '나는 과연 무엇보다도 나 자신에게 떳떳하고 정직한 어른으로 성장했는가'라는 생각을 곱씹게 한다. ㉝ 사서로서 어린이 독서회를 운영하면서 어린이들과 함께 읽었던 책이었는데 몇 년이 지난 뒤 다시 읽게 되니 새로운 느낌이 들었다. 어쩌면 무거울 수 있는 주제를 어린이를 화자로 삼음으로써 쉽게 전달될 수 있어 어린이, 청소년은 물론 성인에게도 추천하고 싶은 책이다. ㉞ 1960년에 출판된 소설에서 다루었던 주제가 아직도 논의가 되고있는 사실이 안타까웠고, 책 속의 "수백 년 동안 졌다고 해서 시작도 해보지 않고 이기려는 노력조차 포기해버릴 까닭은 없어. (p.147)"라는 문구처럼 신념과 용기를 가지게 하는 책이었다.
인상적인 구절	㉜ "무엇보다도 간단한 요령 한 가지만 배운다면 모든 사람들과 잘 지낼 수 있어" 아빠가 말씀하셨습니다. "누군가를 정말로 이해하려고 한다면 그 사람의 입장에서 생각해야 하는 거야." "말하자면 그 사람 살갓 안으로 들어가 그 사람이 되어서 걸어다니는 거지" (p.64~65) → 진정으로 상대방의 입장에서 생각해 본 적이 있는지 되돌아보게 한다. ㉝ "그들에게 분명히 그렇게 생각할 권리가 있고, 따라서 그들의 의견을 충분히 존중해 줘야 해. 하지만 난 다른 사람들과 같이 살아가기 전에 나 자신과 같이 살아야만 해. 다수결에 따르지 않는 것이 한 가지 있다면 그건 바로 한 인간의 양심이다." (p.200) → 정의로운 행동을 하게 만드는 외부적인 상황과 사회적인 환경들이 아닌 자기 자신에 대한 행동과 자신의 양심에 떳떳한가. 스스로 정직하다고 할 수 있는가.

4. 필경사 바틀비

■ 필경사 바틀비 허먼 멜빌 창비, 문학동네	
월가(wall street)를 배경으로 쓰인 작품. 1853년에 <Putnas' s Magazine>에 익명으로 발표되었고, 1856년에 자신의 이름을 건 <The Piazza Tales>에 실려 출간됨. 발표 당시에는 큰 주목을 끌지 못했으나 최근 들어 사회학이나 인문학 혹은 정신분석학, 심지어는 병리학적인 관점 등 다양한 시점에서 평가가 활발히 이루어지고 있는 작품.	

구분	발제문
발제1	바틀비는 형평법 고등법원에서 일주일간 취한 진술을 네 부 필사했다. 화자는 터키와 니퍼스, 진저 너트와 바틀비에게 필사본을 검증하라고 지시한다. 그러나 바틀비는

	“안 하는 편을 택하겠습니다.”라고 말하며 거절한다. 화자는 터키와 니퍼스, 진저 너트에게 바틀비의 거절을 어떻게 생각하느냐고 묻는다. 터키는 “변호사님이 옳다”고, 니퍼스는 “저자를 사무실에서 내쫓아야 한다”고, 진저 너트는 “바틀비씨가 살짝 돌았다.”고 대답한다. 하지만 화자는 바틀비의 ‘태도를 존중’하고 ‘가없는 친구’로 생각하면서 “그와 잘 지낼 수 있다.”고 생각하는데, 화자의 이런 생각에 공감하는지.
발제2	결말에서 화자는 바틀비가 죽은 몇 달 후에 들은 소문에 대해 이야기합니다. 바틀비는 월스트리트에 오기 전 “워싱턴의 사서死書 우편물계의 하급 직원”이었는데 행정기관이 변경되면서 갑자기 해고되었습니다. 화자는 바틀비처럼 “운이 나빠서 장백한 절망에 빠지기 쉬운 사람”이 “끊임없이 사서를 취급하고 분류해 불태우는 것보다 더 절망을 키우는 데 적합해 보이는 일이 또 어디 있겠느냐”고 말하는데, 바틀비의 죽음에 대한 화자의 해석에 공감하는가.
발제3	코로나19는 우리가 살고 일하며 상호작용하는 과정 전반에 많은 영향을 주었습니다. 각자 가장 크게 영향을 받았던 변화에 관해 이야기 나눠봅시다.
발제4	저자는 미래에는 밀레니얼 세대보다 실버세대가 더 중요한 소비주체가 되고, 여성이 전세계 부의 절반 이상을 소유하게 된다는 등의 여러 예측을 합니다. 저자의 예측과 분석에 모두 동의하시나요? 동의하지 않는 부분이 있다면 어떤 이유에서 동의하지 않나요?

구분	토론내용 및 인상적인 구절
토론내용	㉠ 소설 말미에 치유할 수 없는 장애의 희생자라고 확신을 하게 되며, 결국 화자는 바틀비를 떠나기 위해 사무실을 이사하게 된다. 이 책을 읽으면서 바틀비가 왜 그렇게 될 수 밖에 없었는지 이해하려고 소설의 시대적 배경, 바틀비가 겪었던 여러 가지 어려움들을 종합해 봐도 솔직히 전부 이해가 되는 것은 아니다. 그러다 이 소설의 작가 허먼 멜빌이 살아온 상황들을 보고 작가가 소설을 통해서 말하고자 했던 것들이 여러 가지 함축되어 있을 것이라 추측해본다. ㉡ 바틀비가 결국 죽음을 선택한 이유에 대해 화자는 “사서 우편물계의 하급 직원”으로 일하면서 절망에 빠지기 쉬운 사람이 사서를 취급하고 분류하고 불태우는 작업 자체가 한 인간을 절망에 빠지게 했다고 설명하고 있다. 우편물을 불태우면서 세상의 긍정적인 요소도 같이 태워버린 것일까?
인상적인 구절	㉠ “그렇게 안 하고 싶습니다.” 그가 말했다. 나는 꼼짝 않고 그를 노려보았다. 그의 여원 얼굴은 태연했고 어둡한 잿빛 눈은 평온했다. 동요하는 기색이라곤 전혀 없었다. 그의 거동에 조금이라도 불안, 분노, 초조, 혹은 불손의 빛이 있었더라면, 다시 말해서 약간이라도 평범하고 인간적인 면모가 있었더라면 나는 틀림없이 그를 사무실에서 사정없이 내쫓았을 것이다. 그러나 실제로는 키케로 석고 흉상을 문밖으로 내쫓을 생각을 하는 편이 차라리 나을 지경이었다. (61p.)

▷ 난생 처음으로 가슴을 찢르듯 밀려오는 우수의 감정이 나를 사로잡았다. 이제껏 나는 감미로운 슬픔밖에 경험한 적이 없었다. 하나 지금은 다 같은 인간이라는 유대감이 항거할 수 없는 힘으로 나를 어두운 우수로 끌어들었다. 형제애의 우수 나나 바틀비나 다 같은 아담의 후예가 아닌가. 나는 그날 내가 보았던 화사한 비단옷의 생기찬 얼굴들을 기억했다. 나들이옷을 화려하게 차려입고 미시시피 강 같은 브로드웨이를 백조처럼 미끄러지듯 나아가는 그들을 나는 그 창백한 필경사와 대조했다. 우리는 세상이 명랑하다고 여기지만 불행은 멀찌감치 숨어 있어서 우리가 불행이 없다고 여길 뿐이다.(72p.)

5. 저주토끼

■ 저주토끼 | 정보라 | 아작 | 2022 |

러시아를 비롯 슬라브어권의 명작들을 꾸준히 번역하고, 수준 높은 호러 SF/판타지 창작으로 꾸준히 독자들의 사랑을 받아온 정보라 작가의 대표작. 동서고금을 넘나드는 배경과 인물과 사건들이 넘치는 10편의 작품이 아우르는 주제는 복수와 저주. 저자의 풍부한 상상력은 가차 없는 저주로 복수를 대신한다. 세상의 몫쓸 것들은 도무지 뉘우칠 줄 모르고, 우리의 주인공들인 피해자(혹은 등장토끼 혹은 등장로봇)에게 용서란 없다.

구분	발 제 문
발제1	10개의 단편 중 가장 인상 깊었던 단편이 무엇이고 이유를 이야기해 봅시다. <단편제목> 저주토끼 / 머리 / 차가운 손가락 / 몸하다 / 안녕, 내 사랑 / 뎃 / 흥터 즐거운 나의 집 / 바람과 모래의 지배자 / 재회 [흥터] 요괴의 제물이 되어 동굴 속에 갇혀 사는 소년. 가까스로 탈출한다. 하지만 싸움판에서 이용당하고 거기서도 버려진다. 그 후 어느 오두막에서 눈이 먼 소녀를 만나는데 알고 보니 자신은 그녀를 위해 요괴의 제물로 잡혀 온 것이었다. 괴물을 없애려고 동굴로 돌아간 소년은 성공하지만, 소녀는 물거품으로 변하고 마을은 폐허가 된다. 마을 전체가 요괴의 존재에 기대어 ㉠존하고 있었던 것이었다.
발제2	부커상 심사위원회는 《저주토끼》에 대해 “마법적 사실주의, 호러, SF의 경계를 초월했다.”, “현대 사회에서 가부장제와 자본주의의 매우 현실적인 공포와 잔인함을 다루기 위해 환상적이고 초현실적인 요소들을 사용한다”라고 평했습니다. 이러한 평이 잘 드러나 있는 부분은 어디일까요?

	【몸하다】 ‘몸하다: 월경이 나오다, 월경을 치르다.’ 20일째 월경이 그치지 않아 산부인과를 찾은 주인공. 의사는 호르몬에 이상이 ⑨겼다며 피임약을 권하고, 두 달을 먹으라는 피임약을 여섯 달을 먹은 주인공은 부작용으로 임신을 하고 만다. 의사는 아이 아빠를 찾지 못하면 아이가 정상적으로 태어나지 못한다고 한다. ▶ 아버지가 없으면 아이를 못 낳는다는 설정으로 여성의 성, 정상혼, 미혼모 ⑨에 대한 현재 사회와 법의 잣대에 담긴 편견을 잘 드러내서 보여준다.
발제3	단편 ‘머리’에서 머리가 무엇을 의미하는지 이야기해 봅시다. 【줄거리】 어느 날 물을 내리고 화장실을 막 나오려 하는데, 변기 속에서 자신을 부르는 소리가 들린다. “어머니.” 그때부터 변기에 사는 ‘머리’는 평⑨ 주인공의 화장실을 떠나지 않는다. 하지만 주변 사람들은 대수롭지 않게 여기는 것 같다. “알을 스는 것도 아니고 무는 것도 아니면 그냥 두지 그러니.” ▶ P. 49 그녀는 놀라 잠에서 깨어났다. 그리고 비틀비틀 화장실로 갔다. 변기 앞에 주저앉아 그 티 하나 없는 순백의 물체와 그 안에 고인 맑은 물, 그리고 그것들에 가려진 검은 구멍을 하염없이 들여다보았다. 그 안에 있을 존재와 그 구멍이 이어지는 곳을 상상하면서.
발제4	단편 ‘안녕 내사랑’에는 반려자 로봇이 등장합니다. 로봇에게 감정이 생길 수 있을까요. 감정을 학습시키면 사람처럼 감정을 느끼는 게 가능할지 얘기해 봅시다. 【줄거리】 ‘반려자’ 로봇을 설계하는 일이 직업인 주인공. 3개월의 시험 가동 기간이 끝난 뒤 주인공은 로봇 반려자가 “출산율을 떨어뜨리고 고령화를 더 급속히 진행해서 로봇을 더 많이 팔기 위한 개발회사들의 음모”라는 항간의 반대에도 불구하고, 주저 없이 자신이 만든 ‘반려자’를 직원 할인가로 구매한다. ▶ P. 142 그제야 나는 실감하기 시작했다. 칼이 찔린 순간에도, 입에서 피가 터져 나왔을 때도 이렇게까지 무섭지는 않았다. 눈앞에 있는 이들은 내가 이제까지 알던, 아니 안다고 ⑨각했던, 인간을 닮은 기계가 아니었다. 인간과 전혀 다른 존재, 내가 절대로 이해할 수 없는 존재들이었다. 1호가 다시 한번 속삭였다. [안녕, 내 사랑]

구분	토론내용 및 인상적인 구절
토론내용	㉢ sf/호러 소설로 10개의 단편으로 이루어졌으며, 쓸쓸한 주인공들이 낯설고 환상적인 환경에서 제각각 고군분투하는 이야기를 그린 단편집 대부분의 이야기가 저주와 복수, 인간의 탐욕으로 인한 파멸, 과거의 상처와 트라우마로 이루어져 있어 무겁고 어둡다. ㉢ “쓸쓸하고 외로운 방식을 통해서, 낯설고 사나운 세상에서 혼자 제각각 고군분투하는 쓸쓸하고 외로운 독자에게 위안이 되고 싶었다.”는 작가의 말처럼 외롭고 힘없는 자들도 꿈틀할 수 있다는 것을 보여주는 소설이라 인상적이었고, 어떤 단편에서는 통쾌했다.

	이청준의 <벌레 이야기>, 영화 <밀양>에서 가해자와 피해자의 권력관계는 공평하지 않았다는 정희진의 글이 생각난다. 문장을 옮겨본다. “분노는 개인의 마음 상태가 아니라 구조적 권력 관계다. 마음으로 다스릴 수 있는 감정이 아니다. 피해자의 분노는 관리나 통제의 대상이 아니다. 불가능에 가까운 타인에 대한 헤아림, 깊이 있는 지성의 영역에 놓여져야 한다. 나는 용서와 평화를 당연시하는 사회에 두려움을 느낀다. 2차 폭력의 주된 작동 방식이기 때문이다. 이 작품에서 아이의 죽음보다 더 잔인한 사건은 피해자에게 요구되는 용서와 치유라는 당위다.”
인상적인 구절	▷ 밝은 미래 따위는 믿지 않았다. 먹고 살 수 있을지조차 알 수 없었다. 그러므로 언제나 지금보다는 조금 전이 가장 좋은 순간이었고, 앞날보다는 지금이 가장 좋은 순간이었다. 돌아가면 아마도 여기서 이렇게 태평하게 앉아 느릿하게 저물어가는 햇살을 즐기며 시간을 낭비하던 때가 그리워질 것이었다. 그래서 나는 그 순간을 최대한 즐기기 위해 애썼다. 305p. ▷ 어떤 사람들에게 삶이란 거대한 충격과 명료한 생존본능이 동시에 찬란하게 떠오른 과거의 어느 시간에 관한 채, 유일하게 의미 있었던 그 순간에 했듯이 자신이 살아 있음을 되풀이해 확인하는 것으로 요약된다. [중략] 삶이 그렇게 흘러가는 것을 인식조차 하지 못하고 과거에 고정되어버린 사람들, 그도, 그의 할아버지도, 그의 어머니도, 나도, 살아 있거나 이미 죽었거나, 사실은 모두 과거의 유형에 불과했다. 322p.

6. 어린이라는 세계

■ 어린이라는 세계 | 김소영 | 사계절 | 2020 |

이 책에는 김소영이 어린이들과 만나며 발견한, 작고 약한 존재들이 분주하게 배우고 익히며 자라나는 세계가 담겨 있다. 이 세계의 어린이는 우리 곁의 어린이이기도 하고, 우리 모두가 통과해온 어린이이기도 하며, 동료 시민이자 다음 세대를 이루는 어린이이기도 하다. 독서교실 안팎에서 어린이들 특유의 생각과 행동을 유심히 관찰하고 기록하는 김소영의 글은 어린이의 세계에 반응하며 깨닫는 어른의 역할과 모든 구성원에게 합당한 자리를 마련해야 할 사회의 의무에 이르기까지 점차 넓게 확장해 간다.

구분	발 제 문
발제1	선생님들은 밀려드는 크고 작은 업무 때문에 어떤 부분에는 소홀할 수 있다. 어린이와 밀착한 생활을 하는 만큼 사적으로 감수할 일이 많으니, 때로는 냉정한 모습을 보일 수도 있다. '나는 마음이 넓은 사람이 아니어서 선생님들이 나를 호해 했거나 아프게 한 순간들을 기억하고 있다.' 기억에 남는 어린시절 선생님의 행동이나 순간이 있다면? - 무서울때가 많았지만 잘하는 부분에 대해서는 칭찬을 많이 해주셨던 선⑨님에 대한 기억이 납니다. 글쓰기의 작은 재능을 알아보시고 좋은 책을 많이 권해 주셨습니다. - 오래전 이야기지만 어린시절 선⑨님이 특정 친구들을 편애한다고 느꼈던 적이 있었습니다. 잘잘못을 따질때도 불이익을 받고있다고 ⑨각하며 피해의식으로 가득차 자존감이 매우 낮았습니다. 힘든 시기에 몸이 조금 불편하셨던 선⑨님을 만났는데 모든 학⑨들을 같은 위치에서 평⑨하게 대해주셔서 아직까지 오랫동안 기억에 남아 있습니다.
발제2	노 키즈 존, 노 배드 패런츠 존에 대한 생각? - '노 키즈 존'은 모든 아이들은 똑같이 문제를 일으킬 수 있다는 잘못된 일반화의 표현이라고 ⑨각한다. 아이를 제어하는 부모에게 책임을 묻는 노배드 패런츠존은 일방적으로 아이의 출입을 제한하는 '노 키즈존'보다 부모의 태도에 선택을 주는 적절한 대안이 될 수 있을 거 같다 - '노 배드 패런츠'란 표현도 아이를 가진 부모를 한정하고 있기 때문에 문제를 일으키는 누구에게나 퇴장을 요구할 수 있는 보다 일반적인 표현이 필요할 거 같다.

구분	토론내용 및 인상적인 구절
토론내용	㉾ 독서교실을 운영하면서 바라본 어린이들의 모습을 솔직하게 담아내고 있으며, 어른들의 입장에서 '아직 어리니까'로 당연하게 여겼던 어린이들의 사소한 말투나 행동의 이유를 작가의 다양한 경험과 생각을 녹여 새롭게 이야기 해준다. ㉿ 차이나는 키만큼, 높은 위치에서 어린이들을 보호와 교육의 관점으로만 바로보는 어른의 시선을 낮춰 어린이들과 동등한 입장에서 생각해보고 때론 순수한 어린이들의 모습에서 자신을 돌아보는 작가의 열린 시선이 인상적이다. ㊀ 아이를 가진 부모나 교육하는 선생님 뿐만아니라 이시대를 함께 살아가는 어른들이 함께 들여다보고 공감해야하는 어린이들의 세계가 솔직하게 담겨 있다.
인상적인 구절	㉾ 어린이에게 '착하다'는 말을 잘 쓰지 않는다. 착한 마음을 가지고 살기에 세상이 거칠기 때문이기도하고, 그렇기 때문에 착하다는 말이 약하다는 말처럼 들릴 때가 많아서이기도 하다. 더 큰 이유는 어린이들이 '착한 어린이가 되어야 한다'고 생각할 것이 두려워서다.[중략] 어른들의 말과 뜻을 거스르지 않는 어린이에게 착하다고 할 때가 더 많은 것 같다. 그러니 어린이에게 착하다고 하는 건 너무 위계적인 표현 아닌가[중략] '착하다'는 게 나쁘다는 게 아니다. '착한 어린이'가 되어야 한다는 생각 때문에 어른의 요구를 거절하지 못하는 어린이를 주의 깊게 살펴야 한다는 것이다. (p. 32~33)

	㉟ 내가 '사랑'을 동원하지 않는 또 다른 이유는 나 자신을 보호하기 위해서다.[중략] 사랑은 마음이라는 자원을 필요로 하는데, 자원이란 것은 아무리 많다고 해도 데체로 바닥이 난다. 어린이를 사랑으로 대하기 시작하면 마음이 헤론 난는 금방 파산하고 말 것이다. 행여 상처를 주는 어린이를 만났을 때 버틸 수 있을 만큼 내 인력이 홀룡하지도 았다. (p. 151) ㉟ '암전한 어린이'를 선별해서 손님으로 받아들이겠다는 것 자체가 혐오이고 차별이라는 데에 어떤 논의가 더 필요한 걸까? 돈을 내고 사용하는 공간에서조차 심사를 받아야 하는 것이 차별이 아니면 무엇이 차별인가...중략...어린이는 공공장소에서 예의를 지켜야 한다는 것을 배워야 한다. 어디서 배워야 할까? 당연히게도 공공장소에서 배워야 한다. 다른 손님들의 행동을 보고, 잘못된 행동을 제지당하면서 배워야 한다. (p. 209~213)
--	---

7. 파친코

■ 파친코 | 이민진 | 인플루엔셜 | 2022

4대에 걸친 재일조선인 가족의 이야기를 그린 세계적 베스트셀러, 이민진 작가의 장편소설 《파친코》가 새롭게 출간되었다. 《파친코》는 재미교포 1.5세대인 이민진 작가가 30년에 달하는 세월을 걸쳐 집필한 대하소설로, 2017년 출간되어 《뉴욕타임스》 베스트셀러에 올랐다. 현재까지 전 세계 33개국에 번역 수출되었으며, BBC, 아마존 등 75개 이상의 주요 매체의 '올해의 책'으로 선정되었을 뿐 아니라 전미도서상 최종 후보에 이름을 올리며 평단과 대중을 모두 사로잡은 작품이다.

구분	발 제 문
발제1	소설 속 주인공=재일교포들이 겪는 이민자로 사는 삶이 나옵니다. 이들이 원하는 삶은 어떤 모습이었을까요 이야기해봅시다? “미국에서는 강고꾸징韓國人이니 조센징朝鮮人이라는 게 없었어. 왜 내가 남한 사람 아니면 북한 사람이 돼야 하는 거야? 이걸 말도 안돼! 난 시애틀에서 태어났어. 우리 부모님은 조선이 분단되지 않았을 때 미국으로 갔고. 왜 일본은 아직도 조선인 거주자들의 국적을 구분하려고 드는 거야? 자기 나라에서 4대째 살고 있는 조선인들을 말아야. 넌 여기서 태어났어. 외국인인 아니라고! 이걸 완전 미친 짓이야. 네 아버지도 여기서 태어났는데 왜 너희 두 사람은 아직도 남한 여권을 가지고 다니는 거야? 정말 이상해.” - 시대를 거치며 열린 정체성을 고민하기보다 지금을 ‘나’를 인정하고 살아가려하는 요즘세대의 고민이 담겨있다.
발제2	3세대 형제 ‘노아’와 ‘모자수’는 자신의 신념에 따라 삶의 방향을 결정합니다. 일본인으로 살아가기 원하는 ‘노아’와 제일한국인으로의 정체성을 인정하고 살아가는 ‘모자수’ 우리는 어떤 삶을 선택할 수 있었을까요?

발제3	- 형제는 제일조선인으로 편견과 차별속에 힘든 학창시절을 견뎌냅니다. 자신의 정체성을 숨기며 일본인으로 살아가기 원하지만 끊임없이 고민하고 아파했던 '노아'에게는 깊은 안타까움과 연민이 느껴집니다. - '모자수'는 자신의 정체성을 인정하고 가족을 지키며 보살피기 위해 '파친코'를 운영하며 살아갑니다. 자신은 조선임을 인정하고 살아가지만 자신의 자식에게 정체성을 강요하지 않습니다. 시대를 받아들이는 '모자수'의 삶이 가장 평범한 우리 모습인 거 같습니다.
-----	--

구분	토론내용 및 인상적인 구절
토론내용	㉾ 1900년대 일제강점기 부산영도에서 일본 오사카로 이어지는 4대에 걸친 가족의 이야기를 그린 역사소설로 일제 치하에서 고통과 수난을 겪으며 가난하게 살지만 정의롭고 올곧게 살아낸 한국인의 모습을 그려낸다. ㉿ 일제강점기를 주제로 한 소설은 내에서 핍박받던 조선인의 이야기가 주로 다뤄진다. 암흑한 시기 운명에 이끌려 일본에 건너가 세대를 이어가야 했던 한국인의 모습에서 어쩌면 우리가 지나치고 있던 민족의 애환을 보여주고 있다. ㊱ "역사는 우리를 저버렸지만 그래도 상관없다" 개인이 선택할 수 비극의 시대, 그래도 오늘을 살아내야 했던 사람들의 모습속에서 기억되지 못한 평범한 사람들의 아픔을 엿볼 수 있었다.
인상적인 구절	㉾ 당연히 그렇겠지 선자야, 여자의 일생은 일이 끊이지 않는 고통스러운 삶이데이. 고통스럽고 또 고통스러운 게 여자의 일생 아니겠나. 니도 각오하는 게 좋을 께다. 인자 니도 여자가 되었으니까네 이걸 꼭 알아둬야 한데이. 여자의 인생은 남편한테 달려있다, 이 말이라. 좋은 남자를 만나면 근사한 삶을 살게 되고, 나쁜 남자를 만나면 저주받은 인생이 시작되는 거레이. 그래도 우야든동 여자의 인생이 고통스러운 건 마찬가지다 아이가. 항상 일을 해야 한데이. 가난한 여자를 돌봐줄 사람은 아무도 없다 아이가. 기뻐 건 우리 자신뿐이다 이기라.(1권, p.48) ㉿ 조선인들이 일본이 승리하기를 바랄까? 열토당토않은 소리였다. 하지만 일본의 적이 이기면 조선인들에게 무슨 일이 벌어질까? 조선인들이 스스로를 구할 수 있을까? 결코 아닐 것이다. 그렇다면 각자 살 방도를 궁리해야 한다는 것이 조선인들이 마음속에 품은 생각이었다. 가족을 지켜라. 자기 배를 채워라. 정신 바짝 차리고, 지도자들을 믿지 마라. 조선의 민족주의자들이 나라를 되찾지 못한다면, 아이들에게 일본어를 가르쳐 출세하게 해라. 적응해라. 지극히 간단하지 않은가? 조선 독립을 위해 싸우는 애국자들이나 일본 편에 선 재수 없는 조선 놈들이 있는가 하면, 이곳에서나 또 다른 곳에서 그저 먹고살려고 발버둥 치고 있는 수많은 동포가 있었다. 결국 배고픔 앞에 장사 없는 법이었다.(1권, p.276) ㊱ "잘 들어, 이 친구야, 네가 할 수 있는 건 없어. 이 나라는 달라지지 않아. 나 같은 조선인들은 여길 떠날 수도 없지. 우리가 어디로 가겠어? 고국으로 돌아간 조선인들도 다들

	바 없어. 서울에서는 나 같은 사람을 일본 놈이라고 불러. 일본에서는 내가 얼마나 돈을 많이 벌든, 얼마나 좋은 사람이든 더러운 조선인일 뿐이야. 도대체 어떡하라는 거야? 북한으로 돌아간 사람들은 죄다 굶어 죽거나 공포에 떨고 있다고.” 모자수가 담배를 찾아 주머니를 두드렸다. “인간은 끔찍해. 맥주나 마셔.” (2권, p.209)
--	--

8. 우리의 인생이 겨울을 지날때

■ 우리의 인생이 겨울을 지날 때 | 캐서린 메이 | 웅진지식하우스 | 2021

인디언 서머 시즌부터 이듬해 3월까지 겨울을 나는 동안 일어난 인생의 힘겨운 여러 사건을 '겨울'에 비유하여 담담한 언어로 서술하고 있다. 갑작스럽게 닥쳐온 '인생의 겨울' 한가운데에서 휴식과 겨울의 의미를 찾아가는 이야기다. 겨울나기, 즉 인생의 겨울을 잘 살아가려면 시간을 직선적으로가 아닌 순환적으로 바라보라는 저자의 말이 기억에 남는다. 인생의 겨울을 견디고 나면 다시 봄이 올 것이라는 진실을 이 책을 통해 배우게 된다.

구분	발 제 문
발제1	작가가 겪은 인생의 시련을 경험한 적이 있는지, 없다면 자신이 겪은 인생의 겨울에 대해 이야기 나눠 봅시다
발제2	각 챕터에서 가장 인상적인 부분은 어디이며, 그 이유는 무엇인지 이야기 나눠 봅시다.
발제3	작가가 언급한 “우리가 우리 자신의 슬픔에 근본적으로 정직하지 못하면, 우리는 상황에 대응하라는 그 신호를 놓치게 된다.” (303쪽)에 대해 어떻게 생각하는지 이야기 나눠 봅시다.

구분	인상적인 구절
토론 내용	㉠ 책 제목만 읽고 기대했던 것과 실제로 책을 읽었을 때의 느낌이 달라 당황스러웠으나 사람마다 느끼는 '인생의 겨울'의 강도는 다르니까, 그렇게 작가의 입장이 되어 생각해 보는 계기가 되었다. ㉡ 영국의 겨울나기의 풍경들을 만날 수 있었고, 특히 스톤헨지에서 동지 행사를 하는 독특한 취향의 사람들, 서로 다른 종교를 가졌지만 존중하고 축하를 건네는 이들의 모습이 인상적이었다. ㉢ 작가가 경험한 겨울 바다 수영이 궁금했다. 작가는 “바다 수영은 피로를 크게 줄이고 기억과 기분과 연관된 부정적인 상태를 낮추고 행복감을 높인다.”고 했다. 겨울의 바다 수영은 어떤 느낌일까 궁금했다.
	㉣ 겨울나기의 과정을 인식하고 그것을 진심으로 받아들이고, 소중하게 간직하는 법을 배우는 것, 우리는 겨울은 선택할 수 없지만, 어떻게 살아낼지는 선택할 수 있다.(21쪽)

인상적인 구절	▷ 속도를 늦추고, 자연스럽게 여가 시간을 늘리고, 충분한 잠을 자고, 휴식을 취하는 것은 요즘 유행과는 거리가 멀어 보일지 몰라도 꼭 필요하다. 겨울은 우리 모두가 아는 선택의 기로이자, 허물을 벗어야 하는 순간이다.(23쪽) ▷ 나는 겨울에 다가가면서, 불현듯 주위는 내가 아직 온전히 이해하지 못한 치유의 힘을 가지고 있음을 확신한다. 그리고 보니 우리는 어처구니없이 넘어지기라도 하면 관절에 얼음을 가져다 댄다. 삶에서도 그러면 안 될 이유가 있을까?(61쪽) ▷ 나는 일종의 수용에 이르게 되었다. 나 자신의 한계를 받아들이고, 내 앞에 놓인 미래를 받아들이기. 나는 인생의 지금 이 순간 강하지 못하지만, 이런 상태가 영원히 계속되는 것은 아픔을 배웠다. 휴식하고 용납하는 것을 배웠다. 꿈꾸는 것을 배웠다.(199쪽)
---------	---

9. 썬킴의 거침없는 세계사

■ 썬킴의 거침없는 세계사 | 썬킴 | 지식의숲 | 2021

1차 세계대전, 2차 세계대전, 태평양 전쟁, 중국 근대사를 설명하는 책으로, 전쟁을 주제로 현대 세계사를 엮어냈다. 전쟁이 일어나게 된 원인과 당시 국가들 사이의 관계 등을 이야기 형식으로 설명하며, 관련 영화도 함께 소개하여 더 시각적으로 느껴지도록 구성했다. 너무 깊은 역사 이야기는 자칫 지루할 수 있는데, 전쟁에 얹힌 핵심적인 이야기만 담아 역사 초심자도 쉽게 읽을 수 있는 책이다.

구분	발제문
발제1	히틀러가 국가라는 공동체에 대한 열정과 사랑이 충만했음에도 결국 최악의 독재자로 남은 이유는 무엇일까? ‘나는 개인의 야망을 위해 쿠데타를 한 것이 아니다. 지금 독일을 보라. 전⑨에서 패배한 후 나라는 무너졌다. <중략> 나는 독일을 다시 위대한 독일로 만들고 싶어 붕기한 것이다. 독일 국민을 위해 일어난 것이다!’ <중략> 가뜩이나 패배감에 사로잡혀 살던 독일인들에게 구세주가 나타난 것과 다름없었습니다. ‘도대체 히틀러가 누구야? 이런 사람이 국가 지도자가 돼야지!’라며 열광했어요.(p.92)
발제2	책에서 만약으로 가정한 사실들이 진짜로 이루어졌다면? ▶아돌프 히틀러가 오스트리아의 미술 학교에 떨어지지 않았더라면 예술가로 살고 2차 세계대전을 일으키지 않았을까? ▶일본이 진주만을 공습하지 않았더라면 미국이 결국 전⑨에 참전하지 않아 역사가 바뀌었을까? ▶일본이 조금 더 빨리 항복해서 소련이 태평양 전⑨에 참전하지 않았더라면 우리나라가 남북으로 갈라지는 일은 없었을까?

구분	토론내용 및 인상적인 구절
토론 내용	㉢ 역사 주제의 책은 보통 너무 많은 내용이 담겨있어 배경지식이 없는 경우 이해도 어렵고 잘 읽히지 않는데, 이번 책은 전쟁 이야기를 중심으로 배경과 원인, 전개 과정이 읽기 쉽게 설명되어 있어 좋았다. ㉢ 1,2차 세계대전의 배경과 결말, 태평양 전쟁, 중국 근대사를 간결하고 명료하게 정리한 책으로 각 역사적 사건들을 전체적인 그림으로 엮어 이해하기 쉬웠다. 모든 역사적 사건들은 서로 긴밀히 연결되어 있다.
인상적인 구절	㉢ 1차 대전이 발발한 1914년도 7월에서 시간이 흘러 어느 12월 24일 크리스마스이브가 되었어요. 바로 이때 '1차 대전 전장의 기적'이라 불리는 일이 일어납니다. 어김없이 총격전이 끝난 24일의 밤, 독일군 참호 안에서 조용히 크리스마스 캐럴이 흘러나왔어요. 병사들이 부르기 시작한 겁니다. <중략> 누가 약속한 것도 아닌데 그들은 마치 휴전한 듯이 각자의 진영에서 무인지대로 걸어 나와 서로 악수하고 포옹하고, 사진도 찍고 음식도 나눠 먹었습니다. 크리스마스이브만큼은 서로 싸우지 말자고 하면서요. 그야말로 크리스마스가 가져다준 기적이었습니다. (p.60) ㉢ 히틀러는 군 복무를 하면 할수록 만족감을 느꼈습니다. 심지어 군대를 사랑하게 되었어요. 심지어 히틀러는 나중에 자서전에 이런 글까지 남겼어요. "서부전선 전쟁터가 마치 집같이 느껴졌다. 내 인생에서 가장 찬란한 순간이었다" 고요. 미친 거 아닌가 하는 생각이 들 수 있지만 당시 히틀러의 처지를 떠올려보면 이러한 발언도 가능하지 않나 합니다. 고국 오스트리아에서 적응을 못해 독일로 이사를 왔는데, 건축학도의 길은 점점 더 멀어지고 다른 일도 안 풀리고 돈도 떨어진 상태에서 노숙까지 하던 '루저 인생' 히틀러에게 군대는 '뛰는 만큼 인정해주는 조직'이었던 겁니다. (p.80) ㉢ 태평양 전쟁에서 패배한 일본의 상황은 그야말로 '석기시대'로 돌아간 상태였습니다. 생활에 필요한 물품이나 시설이 거의 없다시피 했고, 먹을 음식조차 없어 굶어 죽는 사람도 속출했습니다. 그런데 이런 일본을 구해줄 구세주가 등장했습니다. 바로 1950년 한국 전쟁이었죠. 당시 요시다 시게루 일본 총리는 한반도에서 전쟁이 터졌단 소식을 듣고 이런 말을 했다고 하죠. "우리 일본은 이제 살았다." (p.214)

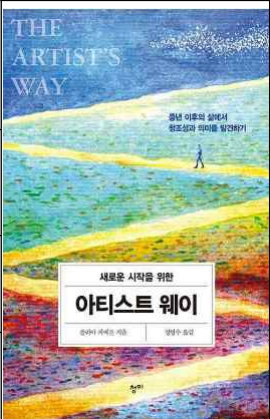
건강(수면개선) / ‘기적의 수면법’

작성자	경기중앙교육도서관 사서 신성욱	제발 잠 좀 잡시다 수면 처방전 123 기적의 수면법 스가와라 요헤이 (著) (插) 스가와라 우리 몸에는 영양제보다 잠이 더 필요하다! 잠 못 이루는 당신을 위한 완벽한 수면 가이드 S&C
서명	기적의 수면법: 제발 잠 좀 잡시다 수면처방전 123	
저자명	스가와라 요헤이	
출판사	길벗	
내용 소개		
- 저자 스가와라 요헤이는 작업치료사이며, 액티브 슬립지도사로 일본 도쿄의 클리닉에서 약에 의지하지 않는 수면 외래를 담당하고 있다. - 우리는 매일 잠을 잔다. 물론 밤을 세울때도 잠을 자지 않고 우리는 살아 갈 수 없다. 잠을 자는 동안 우리몸은 휴식을 취하고 치료한다. 건강을 위해 아주 중요한 부분이지만 대부분은 계획적인 수면에는 소홀하고 관심이 적다. 저자는 잠으로 관리하는 건강을 강조하며, 자신의 수면문제를 체크하고 원인을 찾아 개선해야 한다고 말하고 있다. 다양한 수면 문제 123가지를 문제와 상황에 따라 적용하면 자신에게 알맞은 수면시간과 방법을 찾아내 수면의 질을 향상 시킬 수 있다.		
선정 사유		
수면 차트 수면율 려수면 얕은 수면 깊은 수면 오전 12 오전 2 오전 4 오전 6 오전 8 오전 1:16 (토) - 오전 7:00 (토) 수면 단계 수면율 10% 37분 려수면 19% 1시간 7분 얕은 수면 67% 3시간 43분 깊은 수면 4% 17분 -평소의 내 수면 습관을 기록으로 살펴보면 나는 스마트폰을 보며, 아주 늦게 잠에 들고, 자는 동안 37분 동안 나도 모르는 사이 깨어 있었고, 1시간 정도 기억에도 없는 꿈을 꾸었으며, 수면시간의 대부분을 얕은 잠으로 뒤척였다. 그리고 호흡, 심박수, 뇌파가 가장 안정되며 신체 전반에 필요한 충전과 회복을 위한 깊은 잠은 고작 17분 뿐이다. 지친 몸을 치유하고 충전하기엔 17분은 너무 짧고 나의 아침은 다시 피로하다.		

- 수면 시간에 상관없이 나의 아침은 항상 무겁고 힘들었다. 어린 시절 몇 번의 개운한 아침이 선명히 남아있는 것을 보면 대부분의 나의 수면은 자는 것도 깨어 있는 것도 아닌 불편한 그 어디쯤 사이에 있었던 거 같다. 개운하지 하루의 시작은 무거운 피로를 쌓아갔다. 나는 수면 개선을 통해 기분 좋은 아침의 시작을 되찾고 싶었다.	
내용 (발췌)	수면부족 자가테스트 - '가구 모서리에 자주 발을 찌는다', '사탕을 깨물어먹는다', '야식 먹는 걸 참을 수 없다', '컴퓨터 작업 중 머리카락이나 얼굴을 만진다', 등 9개 문항에 대한 수면 부족 자가 테스트 실시
실천내용	수면 부족 자가 테스트 9개중 8개가 해당되어 심각한 수면 장애가 있음을 알 수 있었다.
내용 (발췌)	생체리듬을 조절하는 뇌 접근법 - 계획적 쪽잠을 활용: 기상후 졸음이 올 때 미리 눈을 감아 수면의 관성을 막는다 - 앉은 채 눈을 감고 1~30분정도 쪽잠을 잔다(실제로 잠을 자지 않아도 정해진 시간동안 눈을 감는다.) - 정해진 시간(1~30분)을 정하고 일어날 시간을 세 번 외치고 잠을잔다.("난 1분후 일어날거야") ※ 수면의 관성: 일상생활중 한번 졸음이 오면 깬 뒤에도 계속 졸린 현상
실천내용	- 점심식사후나 졸음이 올 때 잠깐 눈을 감고 쪽잠을 자보려고 했지만 눈을 계속 감고 있기가 힘들었다. 때론 너무 깊게 잠이 들어 정해진 시간이 지나가기도 했다. - 일어날 시간을 외치기가 부끄러웠지만 쪽잠을 시도할수록 정해진 시간에 맞춰서 일어날 수 있게 되었다. - 쪽잠을 규칙적으로 시행한후 머리가 맑아지는 것을 느낄 수 있었으며 오후 시간의 업무 효율이 향상되었다.
내용 (발췌)	아침일찍 일어날 수 있는 기상 솔루션 -알람이 울려도 못 듣고 잘때가 많을 때: 전날 '몇 시에 일어난다'라고 세 번 말하고 자는 자기 각성법
실천내용	- 알람을 매번 설정하지만 듣지 못하고 계속 자는 경우가 많았다. - 자기전에 다음날 일어나는 시간을 3번 외치고 잠에 들었다. 처음부터 다짐한 시간에 일어나진 않았지만 자기각성법을 계속 시도하다보니 점점 자기전에 말한 시간에 맞춰 기상할 수 있었다. 소리를 내는 것이 좋지만 마음속으로 외쳐도 일어날 시간이 잠들기 전까지 계속 맴돌았다.

내용 (발췌)	저녁 술자리 후에 폭 자지를 못할때 -음주후 잠을 자도라도 알코올의 이노 작용으로 탈수가 되며 각성 작용이 일어나 도중에 깨거나 수면의 질이 나빠진다. -음주전에 물을 의도적으로 많이 마신다. 섭취할 알코올과 같은 양의 수분을 미리 마셔두는 것이 좋다
실천내용	-음주후에는 피곤함을 평소보다 더 많이 느끼지만 쉽게 잠을 잘수 없거나 수면중에 자주 깨곤 했다. -술을 마실 때에는 의도적으로 물을 많이 섭취하였으며, 음주한 날에도 평소와 같이 숙면할 수 있었다.
내용 (발췌)	잠자기전 스마트폰 사용으로 늦게 잠이 들때 -취침 30분 전부터는 스마트폰을 끈다 -뇌와 몸은 취침 30분 전부터 잠들 준비를 한다. 이 타이밍에 스마트폰을 보지 않으면 맨 처음 수면의 질이 가장 좋아져 양질의 수면을 확보할 수 있다.
실천내용	- 자기전 스마트폰을 하다보면 1시간이나 2시간씩 잠에 들지 못할 때가 많고 스마트폰을 하지 않으면 잠에 들지 못하는 상황이었다. - 취침할 때 스마트폰을 손이 닿기 어려운 곳에 놓아두고 잠을 자려고 했지만 금단현상처럼 정신이 맑아지고 늦게까지 잠에 들지 못했다. - 잠이 올때까지 조명을 밝게 해둔 상태로 스마트폰이나 독서를 했으며 졸음 이오면 잘 준비를 했다. 점점 스마트폰 없이 잠에 드는 시간이 빨라 졌고 아침에 일어나도 전보다 개운하게 일어 날 수 있었다.
소감 및 추천사유	- 다양한 수면장애 상황에 따른 개선 방법이 자세하게 기술되어 있어 필요한 부분을 발췌해서 읽어보고 실천하기 좋은 책이었다. 처음에는 오래된 습관의 저항이 심해 오히려 수면 시간이 줄어들 때도 있었지만, 해결 방법을 지속적으로 실천해보니 수치로 측정한 수면의 질이 점차 개선되었다. 건강한 수면에 따라 피로도가 낮아져 업무효율이 향상되었으며, 삶의 질이 나아짐을 느낄 수 있었다. 항상 잠이 부족한 지금을 살아가는 피로한 모두에게 이 책은 건강하고 자극 없는 천연수면제가 되어줄 것이다.

자기계발(글쓰기) / ‘아티스트 웨이’

작성자	경기중앙교육도서관 사서 이미경	
서명	(새로운 시작을 위한) 아티스트 웨이	
저자명	줄리아 캐머런	
출판사	청미	
내용소개		
저자 줄리아 카메론은 소설가이자 시인, 시나리오 작가, 프로듀서, 영화감독, 문예창작 강사, 작곡가 등 다재다능한 예술가로 활동하고 있다. 이혼 이후 우울증과 알코올 중독에 빠지기도 했지만 이를 극복하는 과정에서 인간의 중요한 정체성이 아티스트라는 사실을 깨닫고, 창조성과 관련한 활동을 하고 있다. 이 책은 "중년 이후의 삶에서 창조성과 의미를 발견하기"라는 부제가 달린 책으로 창조성을 위한 실천 도구 4가지를 제시한다. '모닝 페이지 쓰기, 일주일에 한 번 아티스트 데이트 하기, 일주일에 두 번씩 나 홀로 산책하기, 회고록 쓰기'를 제안한다. 4가지 실천 도구를 통해 인간의 중요한 정체성이 아티스트라는 사실을 깨닫게 되고 이 도구들을 실천함으로써 창조성을 발견하게 된다.		
선정사유		
‘책에서 소개하는 과제를 한번 해볼까?’라는 호기심이 생겼다. 자기개발서를 잘 읽진 않지만 그래도 가끔은 나를 독려하고 의욕을 올릴 목적으로 자기개발서가 필요하기도 하다. 이 책은 일상에서 행복을 발견하고 창조적인 삶을 통해 풍요로운 삶의 방향을 알려주는 나침반 같은 책으로 일상에서 예술적 삶을 살아가도록 나를 독려한다.		

내용 (발췌)	‘모닝 페이지’라고 부르는 이 창조성 회복의 기본 도구는 그야말로 무슨 내용이든지 아침에 손으로 3쪽씩 글을 쓰는 것이다. 이것은 아침에 가장 먼저 하는 일이며 아무에게도 보여주지 말아야 한다. (23쪽) 모닝 페이지는 사적이고 완전히 자유로운 형식이며 순전히 의식의 흐름에 따라 기록하는 것이다. 모닝 페이지는 일종의 영적인 지압 요법을 시행하는 것으로 하루를 새로 시작하기에 앞서 우리를 깨끗하게 정화하는 것이다. 모닝 페이지는 우리에게 남아 있는 전날의 정신적 잔여물을 말끔하게 없애준다. 이 작업을 꾸준히 하면 우리 인생의 궤도가 달라질 것이다. (30쪽)
실천내용	#모닝 페이지 모닝 페이지를 쓴 지 100일째다. 모닝 페이지의 실천은 ‘일어나자마자’ 책상 앞에 앉을 수 있으면 반은 성공이다. 책상 앞에 앉으면 무의식적으로 글을 쓰게 된다. 전날의 감정들, 불평불만을 늘어놓다 보면 어느 순간 홀가분해지는 느낌이다. 그렇게 2쪽을 쓰고 3쪽을 쓸 즈음에는 뇌가 창조적인 생각들을 쏟아내기 시작한다. 모닝 페이지는 나를 알아가고, 위로하는 동안 나에게 충실한 나로 살게 해준다.
내용 (발췌)	아티스트 데이트는 놀이를 하라고 할당된 시간이다. 아티스트 데이트는 혼자 해야 한다. 우리가 자신의 의견을 굽히지 않을 때, 그 보상으로 독립성이 고취된다. (31쪽) 가능한 모험 10가지의 목록을 작성하라. 일주일에 한 번씩, 모험 하나를 실제로 해보라. 아티스트 데이트는 당신에게만 기쁨을 주는, 당신 혼자만의 탐험이다. 중요한 사람을 만나듯이 아티스트 데이트 일정을 잡으라. 아티스트 데이트는 당신 내면에 있는 창조적 예술가와의 만남이다. (36쪽)
실천내용	#아티스트 데이트 책 덕분에 아티스트 데이트를 알게 되었고, 자주는 아니지만 미술관 전시회와 박물관에 다녀왔다. 아침에 홀로하는 산책의 경험은 오롯이 나와 만날 수 있는 시간이었다.
소감 및 추천사유	모닝 페이지는 생각의 흐름대로 온갖 이야기들을 쓰다보니 자신안에 숨겨진 다양한 감정들을 만나게 된다는 장점이 있다. 그렇게 흩어진 생각들은 마지막 페이지를 쓸 때면 불안했던 감정은 정돈되고 긍정적인 생각들이 그 자리를 차지한다. 삶에 지친 사람, 삶을 바꾸고 싶은 사람, 새로운 창조적인 일을 하고 싶은 이들에게 모닝 페이지와 아티스트 데이트를 실천해 볼 것을 권한다.

환경보호 / ‘전지적 지구 시점’

작성자	경기여주가남교육도서관 사서 최혜숙	
서명	전지적 지구 시점	
저자명	정원	
출판사	마음의 숲	
내용소개		
환경 문제에 눈을 뜬 '보통의 회사원'의 소소하지만 끈질긴 미니멀 라이프, 제로 웨이스트 분투기를 소개한다. 5개의 대주제 안에 작가의 실천내용이 담겨있다.		
선정사유		
미세먼지, 미세플라스틱 등 우리를 직접적으로 위협하는 환경 오염 문제들이 날이 갈수록 심각해져 가고 있다. 환경 문제를 해결하기 위해 처음부터 거창한 일을 하긴 어렵지만 작은 일 부터 바꿔 간다면 지구에도 도움이 되고 마음의 짐도 약간은 가벼워질 것이다.		

내용 (발췌)	(1장) 가볍지만, 실속 있게, 미니멀 라이프 (미니멀 라이프의 매력 찾기) ▶ 미니멀 라이프의 장점 1) 전보다 마음이 편안하다. 2)나 자신을 전보다 잘 알게 된다. 3)정리가 습관이 된다. (최고의 인테리어는 청소이고, 청소를 도와주는 최고의 수단은 미니멀 라이프) 4) 정말 중요한 것을 발견하기 위해 미니멀리즘이 필요하다. 30p. 전에는 낡고 늘어져서 입지 못하는 옷을 어찌지 못하고 버렸는데, 얼마 전 타월 대용으로라도 써볼까 싶어서 손바닥 크기만큼 가위로 잘라 두었다. 그리고 접시에 묻은 기름기를 닦을 때, 바닥을 훑쳐낼 때 여러모로 잘 썼다. 32p. 한때 나는 껌매거나 천을 덧대어 입는 것을 궁상 맞다고 여겼다. 하지만 지금은 옷을 만드는 데 투입되는 자원과 제조 과정에서 자연에 끼치는 해로움, 무엇보다 옷을 버렸을 때 쓰레기가 된다는 사실이 마음에 걸려서 기꺼이 실과 바늘을 꺼낸다.
------------	--

실천내용	오래 입은 데님 원피스를 리폼하여 앞치마로 활용하고, 아이가 입던 긴 바지 잠옷이 작아져서 반바지로 리폼하여 착용하였다. 옷을 버릴 때 활용이 가능한지 한 번 더 확인하는 습관을 들이면 좋을 것이다.
내용 (발췌)	(2장) 유기농보다 친환경 하기 59p. 유통과정에서 탄소 발자국을 적게 만들고, 환경과 사람에게 이로운 방식으로 식품을 생산하는 것이 건강과 생태계를 위해서 꼭 필요한 투자라고 생각한다. 나 역시 미래를 위한 일이라고 생각하며 생협을 이용하고 있다. <중략> 한가지 아쉬운 점이 있는데 플라스틱 포장에 많다는 것이다. 나에게 이로운 제품을 제공하지만, 포장까지 친환경적이지는 못하다. <중략> 그래서인지 농수산물 먹거리를 선택할 때 여전히 유기농인지를 살펴보긴 하지만, 포장이 없는 채소나 과일이 있는 마트로 발길을 돌리는 횟수가 늘었다. 포장된 유기농 오이보다 포장 없는 시장 오이가 오히려 친환경이 아닐까 싶은 생각이 든 것이다.
실천내용	장바구니를 이용한 시장, 로컬매장을 이용하는 습관을 들이고, 일회용 플라스틱을 줄일 수 있도록, 텀블러 가지고 다니기, 필요 없는 옷 사지 않기를 노력해야 한다.
내용 (발췌)	(3장) 지구를 아껴쓰는 법, 제로 웨이스트 ▶ 물티슈, 페이퍼 타월 대신 '와입스' 쓰기(손수건) 내가 잘쓰지 않는 게 또 있는데, 화장실에 비치된 페이퍼 타월이다. 예전엔 도통한 게 그냥 버리기 아까워서 사무실에 들고 와 책상의 먼지를 훔친 후 버리곤 했다. 그런데 하루동안 손 씻고 양치질하고 물컵 씻느라 손에 물 묻힐 일이 여러 번인데, 그때마다 페이퍼 타월을 쓰자니 이건 아니다 싶었다. (중략) 그런 이유로 쓰기 시작한게 손수건이다. 사무실에서는 화장실에 갈 때 손수건을 들고 간다. 손을 닦고 나면 물기가 마르게 걸어두는데 얇아서 금세 마른다. ▶ 종이팩은 폐지와 분리해서 버리기 먹는 음료를 담는 종이팩은 안전을 위해 불순물 없는 100% 새 펄프로 만들어진다. 우리나라는 이 최고급 펄프 전량을 수입에 의존하고 있기에, 종이팩을 제대로 분리해 배출하면 외화를 절약할 수 있다.
실천내용	사무실에 얇은 가제 수건을 몇 개 가져다 두고 번갈아 사용해보니 크게 불편함을 느끼지는 못했다. 간혹 들고 가는 걸 깜박하니 습관이 되도록 꾸준히 사용해보면 좋겠다. 종이팩을 폐지와 분리하는 것은 올해(2022년)부터는 일반팩과 멸균팩을 분리수거하는 시범사업을 하고 있다고 한다. 일반팩은 화장지나 티슈로 재활용할 수 있지만, 멸균팩은 코팅이 되어있어 재활용이 어려운 편이라고 한다. 종이팩을 배출단계부터 분리하면 재활용 비용은 낮추고 품질은 높일 수 있어 종이팩 재활용률도 향상시킬 수 있다고한다.

내용 (발췌)	4장) 나를 위해 '환경'하다 149p. 스티로폼 트레이는 식품포장에 흔하게 쓰이는데, 위에 씌우는 pvc랙은 가공 및 폐기 과정에서 발암 물질을 배출한다. 제조 시 염화비닐이라는 화학 물질을 사용하기 때문에 작업자가 암에 걸릴 확률이 높고, 폐기 과정에서는 다이옥신이 발생한다. <중략> 다른 비닐보다 부피가 작아서 환경에 덜 해로울 줄 알았던 랩이 오히려 더 해로운 소재였다니 충격적이다.
실천내용	이 글을 읽고 흔하게 사용하는 랩이 달라보였다. 우선 더 검색해보니 2024년부터는 모든 pvc랩을 전면 금지한다고 한다. 물론 기업에서는 싸고 효과 좋은 pvc를 대체할만한 소재가 없다고 연기를 요청하고 있다고 한다. 하지만 강제하지 않으면 절대 사용이 줄지는 않을 것이다. 그린피스에서 pvc를 '최악의 플라스틱'이라고 지칭했다고 한다. 주방에서 랩을 퇴출해야겠다.
내용 (발췌)	(5장) 혼자가 아니야 168p. 이웃 블로그를 방문하면서 정보를 얻을 뿐만 아니라, 좋은 에너지를 얻을 때도 많았다. 혼자 고민하고 애쓰는 게 아니란 사실을 알고 나자, 억울한 마음이 스르르 녹았다. 열심히 환경을 위해 노력하는 사람들이 있어서 참 든든했다. 블로그는 서로 공감하고 격려하며 더 나은 환경을 그리는 공간이 되어주었다.
실천내용	미니멀 라이프나 제로 웨이스트를 일상에서 실천하는 사람들의 블로그를 찾아보았다. 내가 왜 해야할까라는 고민이 들 때 블로그를 보면 나도 동참해보아야지 하는 마음이 들 것이다. 블로그에 '제로웨이스트'로 검색하면 많은 블로그가 뜬다. 이렇게 많은 사람들이 환경을 위한 실천을 하고 있다니 놀랍다. 1)새콤달콤 둥이네_플라스틱 없는 집(blog.naver.com>juyahong) 2)소일(so-il)_쓰레기 줄는 여행(blog.naver.com/so-il) 3)slow mama_그린라이프, 그린플루언서(blog.naver.com/irenestyle) 4)더 피커_국내 최초 제로웨이스트 라이프스타일 플랫폼(thepicker.ne)
소감 및 추천사유	저자가 좋은 사례로 소개한 것 중에 할머니님의 사례가 있었다. 물건을 아끼고 소중히 다루었던 옛 분들은 저절로 환경을 지키고 계셨던 게 아닐까 싶다. 다소 불편하고 어려워도 적극적으로 환경을 위해 행동하는 데 실질적인 도움이 되는 책임이었다.

마음챙김 / ‘50 이후, 더 재미있게 나이 드는 법’

작성자	경기성남교육도서관 사서 김윤희	
서명	50 이후, 더 재미있게 나이 드는 법	
저자명	스벤 뵐펠	
출판사	갈매나무	
내용소개		
스벤 뵐펠은 독일 브레멘의 야콥스 대학 경영학 교수이며 사회 경제 분야와 연계해 노화를 연구해온 학자다. 경영과 건강, 노화에 대한 베스트셀러를 여러권 집필한 바 있으며 이 책은 독일의 스테디셀러로 국민적 인기를 끌었다고 한다. 반백살의 중년이 늘어나고 있다. 나이가 들어감에 따라 다양한 질병으로 인해 사망할 확률이 높아지는데 작가는 중년의 건강관리가 노화에 미치는 영향에 주목하고 ‘늙지 않는 7가지 공식’으로 늙어서도 건강하고 생기있게 생활할 수 있도록 쉽게 실천할 수 있는 팁을 제시한다. 마음가짐, 식사, 운동, 수면, 호흡, 이완과 휴식, 사회관계 등을 일상생활에서 어떻게 적용하고 실천할 수 있는지 확인해 보자.		
선정사유		
무엇보다 중년을 넘어가게 되니 건강과 질병에 대한 관심이 생겨나고 혹여나 나에게 그런 일이 생기지 않을까 걱정이 앞선다. 20대는 뭔지도 모른 채로 시간을 흘려보내고, 30~40대는 일하느라 앞만 보고 달려가고, 지금까지는 아직 젊다는 생각으로 무심코 지난 친 자신에 대해 이제는 자신을 돌보고 여유 있는 마음을 갖기 위해 몇 년 남지 않은 50을 기대하며 활력 있게 나이 들어가기		

내용 (발췌) 1. 마음가짐	P. 44 감사 일기 쓰기 - 매일매일 감사한 일을 기록한 사람들이 컨디션이 더 좋고, 스트레스 호르몬이 적게 분비되었으며, 잠을 더 잘 자고, 더 능률적으로 업무를 수행하고, 우울증에 시달리는 비율도 적은 것으로 나타났다.
실천내용	- 감사 노트를 준비하여 되도록 매일 잠들기 직전에 감사한 일 세 가지 적기 - 처음에는 어떤 일에 감사해야 할지 떠오르지 않았으나 아주 작은 것부터 사소한 것부터 적기 시작 - 일상생활에서 쉽게 놓치고 있는 부분들이 얼마나 감사한 일인지 새삼 알게 되었으며, 평소보다 훨씬 더 좋은 감정이 일어남을 느낌
내용 (발췌) 2. 식사	P. 91 천천히 식사하기 - 허겁지겁 먹어서는 안 된다. 다른 일을 하면서 걸다리로 급하게 먹지 말고 천천히 꼭꼭 씹어 먹으라 소화는 입에서 시작된다. 이빨로 음식을 잘게 쪼개는 동안 침이 분비되기 때문이다. 침은 음식을 삼키는 것을 수월하게 해줄 뿐 아니라 박테리아로 음식을 분해한다.
실천내용	- 식사 시간마다 음식의 맛을 느끼며 천천히 씹기
내용 (발췌) 3. 운동	P. 158 단 한 발짝이라도 움직이기 - 운동을 할 때 컨디션이 좋아지고 몸이 가뿐해지는 걸 느끼는 이유도 그래서다. 내적인 게으름을 극복하고 운동을 하고 나면 대부분의 경우 몸에 훨씬 생기가 돌 것이다. ~ 중략 ~ 잠깐이라도 땀이 나도록 움직여 주라. 운동을 하든, 잔디를 깎든, 계단을 오르든, 축구를 하든, 무슨 활동으로 땀을 내든 무방하다.
실천내용	- 출퇴근 시 엘리베이터를 이용하지 않고 계단 오르내리기 - 매일 점심 먹으러 가는 길을 평소보다 돌아가 더 많은 걸음 걷기 - 일주일에 2~3회 정도 옥상에서 줄넘기 및 집 안에서 허공 줄넘기
내용 (발췌) 4. 수면	P. 219 준비된 숙면 취하기 - 체내의 많은 과정에서도 그렇듯, 수면에서도 반드시 염두에 두어야 하는 것이 바로 '루틴'이다. 규칙적으로 늘 같은 시간에 잠자리에 드는 습관을 가지라. 그러면 신체는 언제 휴식이 시작되는지 알고 그것에 대비할 것이다.
실천내용	- 하루 일과를 마무리하고 잠자리에 들기 전 루틴 만들기 - 스탠드 조명 아래 창문을 열고 요가 매트에서 10분간 스트레칭하기 - 잠들기 직전 침대에 누워 5분간 호흡 명상하기

내용 (발췌) 5. 호흡	P. 233 호흡으로 감정 조절하기 - 의식적으로 호흡하면 자연스럽게 내면에 집중할 수 있게 한다. 이것이 바로 마음챙김 명상에서 하는 호흡법이다. 그렇게 호흡에 집중하다 보면, 신체와 정신의 협연이 더 뚜렷이 지각될 뿐만 아니라 평온함과 내적 균형을 되찾게 된다. 그러면 이것은 신체에도 긍정적인 영향을 미쳐서 신체와 정신의 유기적 연결이 이루어진다. 한마디로 말해, 우리의 호흡법이 컨디션과 건강에 미치는 영향이 큰 것이다.
실천내용	- 긴장하거나 불안할 때, 갑자기 화가 일어날 때 숨이 얇거나 숨을 쉬지 않는 것 같은 느낌을 받음 - 아침에 일어나서 창문을 열고 1분간 심호흡하기 - 하루 일과 중에서 3분 정도의 짬을 내어 의식적으로 호흡하기 1. 1분간 내면으로 주의 집중하기 2. 1분간 인중에 들숨 날숨으로 호흡에 집중하기 3. 1분간 머리에서부터 발끝까지 호흡이 들어오고 나가는 것 느끼기 - 평상시에 호흡이 느껴지지 않을 때 의식적으로 호흡하기를 하니 마음이 차분해지고 몸이 편안해지고 이완되는 것을 느낌
내용 (발췌) 6. 이완과 휴식	P. 255 자신에게 맞는 이완법 찾기 - 이완 연습은 과민성 위장염에도 도움이 된다. 과민성 위장염이 경련이나 설사, 구토 같은 불쾌한 증상을 유발하는 원인이 무엇인지 아직 확실히 밝혀지지 않았지만 장신경계가 중요한 역할을 하는 것으로 보인다. 따라서 규칙적으로 이완을 해주고 쉬어주어야 한다는 것은 그냥하는 소리가 아니며, 직업상 스트레스 지수가 높은 사람들에게나 해당되는 소리도 아니다. 이것은 오히려 질병과 노화 현상을 효과적으로 예방하는 지혜로운 전략이다.
실천내용	- 주말을 이용하여 햇살이 따듯한 시간대에 탄천에서 산책하기 - 잠들기 직전 침대에 누워 5분간 호흡 명상하기
내용 (발췌) 7. 사회관계	P. 277 만나고 교류하기 - 아날로그적으로 이루어지는 '진정한' 사회적 교류가 부족하면 한편으로는 정신 건강에 부정적인 영향이 생겨나, 우울증이나 공포장애에 걸릴 확률이 높아진다. 그리고 다른 한편으로는 신체 건강도 해칠 우려가 있다.
실천내용	- 직장 내 마음이 통하는 동료들과 함께 공연 보기, 맛집 투어 등 정기적인 만남으로 일상 나누기 - 한 달에 한 번 공통의 관심사를 가지고 있는 학습동아리 모임으로 사회 관계망 유지하기 - 오랜만에 지인들을 만나면 한 번씩 안아주기, 팔짱 끼고 걷기
	이 책에서 이야기하는 7가지 공식과 이에 대한 설명은 이 책에서만 특별하게 다루는 내용은 아니다. 건강관리 및 운동, 명상, 대인관계에 대한 전문적이고

소감 및 추천사유	깊이 있는 책들이 무수히 많지만, 쉽게 실천할 수 있도록 하나로 엮은 책이 아닐까 싶다. 어려운 것 없이 술술 읽히지만 실천하지 않으면 말짱 도루묵이다. 이것을 얼마나 내 삶에 끌어들이고 내 것으로 받아들이느냐가 중요할 것이다. 50이 되기 전 나만의 루틴과 건강하고 활기찬 삶을 기대하는 사람이라면 나에게 맞는 공식을 찾는 재미가 있을 것이다. 건강에 좋은 행동을 하기 위해 특정한 나이가 될 때까지 기다릴 필요는 없다.
--------------------------	---

건강(달리기) / ‘이토록 몸이 좋아하는 순간’

작성자	경기평택교육도서관 사서 전세진	
서명	이토록 몸이 좋아하는 순간	
저자명	박윤정	
출판사	리더북스	

내용소개

이혼 후 몸과 마음이 병든 저자는 불안장애와 우울증, 불면증, 무기력에 시달린다. 생활고에서도 망치고 싶었던 두 아이의 싱글 맘은 어느 날 ‘헬스장에 가서 운동하고 싶다’는 생각을 한다. 이 생각 하나가 운동이라고는 1도 안 하던 하찮은 체력의 그녀에게 기적을 일으킨다. 집 앞 헬스장에서 근육을 키우고 요가를 하면서 몸이 유연해진다. 운동이 일상의 루틴으로 자리 잡는다. 자전거로 출·퇴근하고 1주 1산을 목표로 산에 오른다. 지금은 마라톤 대회에 참가해 10km를 완주하고, 지리산 천왕봉에도 가볍게 오르는 강철 체력이 되었다.

저자는 생활체육을 직접 실행하면서 종목마다 특색과 체험했던 포인트를 친절하게 안내하고 운동 후에 삶이 어떻게 달라지는지를 보여준다. 지치고 고단한 삶에 동기부여를 하고, 왕초보 맞춤 운동 실천법도 체계적으로 제시한다. 심리학, 생리학, 병리학을 모두 아우르며 운동 효과도 소개하며, 하루를 운동으로 시작해서 운동으로 끝내는 기적의 루틴을 공개한다.
[출처: 교보문고 책 소개]

선정사유

작가소개 앞부분에 이렇게 적혀있다. “깡마르고 비실비실. 불품없는 허약한 체력. 고등학교 조회 시간에 자주 쓰러지던 약골. 기절을 밥 먹듯이 경험하며 ‘평생 하찮은 체력으로 살아야 하는구나’ 하며 자포자기했다.” 이런 저자가 하찮은 체력, 우울증을 넘어섰다면 책을 쓴 것이다. 운동은 작심삼일 새해 목표의 대명사인데, 저자는 어떤 꾸준한 실천 방법으로 체력의 한계를 넘어 성격까지 긍정적으로 바뀌게 되었는지 궁금해졌다.

내용 (발췌)	50p. 걷기의 즐거움을 온전히 누리기 위해서는 걷는 행위에만 집중한다. 산만한 생각을 발걸음으로 옮겨둔다. 그저 내 발걸음에 집중하면 어느새 걱정은 사라진다. 온전히 지금 이 순간을 만끽하게 된다. 걱정과 불안이 사라지면 평온이 온다. 집 앞의 편의점을 다녀오든, 커피를 사기 위해 테이크아웃 전문점에 다녀오든 잠깐의 걷기가 기분이 좋아지게 만드는 건 분명하다. 그 기분 좋은 걷기를 운동으로 삼는다면 일상이 즐겁다. 내가 일상에서 찾은 취미 중 가장 쉬우면서 추천해 주고 싶은 운동이 걷기다.		
실천내용	- 5월에는 4km 걷기로 시작했다. 내 걸음 속도로는 약 1시간이 소요되었다. 집 주변 공원, 천변 산책로를 따라 걸었다. 걷기를 좋아해 부담되지 않았고, 퇴근 후 음악과 함께 걷는 시간을 보내며 기분이 좋아졌다.		
내용 (발췌)	104p. 처음에는 1~2km를 뛰었다. 짧게 뛰더라도 기분이 좋아졌다. 극한 운동을 한 것처럼 느껴졌다. (중략) 그보다 가장 좋은 건 달리는 동안 아무 생각이 나지 않는다는 것이다. (중략) 헉헉거리는 호흡으로 심장이 튀어나올 것 같다. 그 고통이 오묘하게 카타르시스를 준다.		
실천내용	- 6월부터는 운동 어플을 활용해 걷고 뛰고를 반복하는 달리기 초보용 인터벌 운동을 주 2~3회 했다. 지루하지 않게 여러 코스를 활용했다. - 장마기간부터 1주일 내내 비가 내리는 경우가 잦았고, 8월 여름밤에는 습도가 높아 달리기가 힘들었다.		

내용 (발췌)	89p. 트레킹은 걷기와 등산의 중간 단계이다. 쉬운 트레킹 코스가 있는가 하면 등산보다 힘든 트레킹 코스도 있다. 서울 둘레길 코스를 돌면서 서울의 여러 지역을 구경하는 재미가 쏠쏠하다. 처음 가보는 지하철역 입구부터 여러 산의 둘레길을 탐방한다. 이런 지역이 있었어? 서울에 40년 넘게 살면서 내가 모르는 서울을 접한다. 내가 너무 좁게 살았구나. 새삼 흥미로운 궁금증이 일어난다. 삶도 내가 가보지 않는 곳은 절대 모르겠구나. 한 발 내딛는다면 어떤 일이 벌어질까. 또 어떤 사람들 속에서 다른 내 모습을 찾을까.				
실천내용	- 9~10월은 주말 트레킹으로 여행하는 기분을 내면서 동시에 건강도 챙겼다. 실천해본 결과 좋았던 추천코스 두 곳을 소개한다. <table border="1" data-bbox="391 1142 1433 1568"> <thead> <tr> <th data-bbox="391 1142 912 1205">① 한양도성길 코스 [인왕산 구간]</th><th data-bbox="912 1142 1433 1205">② 한양도성길 코스 [남산 구간]</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="391 1205 912 1568"> * 거리 및 소요시간: 4km / 2시간 30분 * 코스: 돈의문 타-인왕산 정상 -윤동주 시인의 언덕-창의문 특징 - 등산로, 인왕산 자락길 등 체력에 맞게 선택할 수 있는 코스 다양 - 성곽길, 전망대, 수성동 계곡, 서촌 등을 둘러보면서 서울의 매력을 느낄 수 있음 </td><td data-bbox="912 1205 1433 1568"> * 거리 및 소요시간: 4.2km / 3시간 * 코스: 장충체육관-국립극장-N서울타워 -남산 팔각정-백범광장 특징 - 평일에도 운동을 즐기는 시민들이 많은 코스 - 푸르른 숲과 멋진 전망을 즐길 수 있음 </td></tr> </tbody> </table>	① 한양도성길 코스 [인왕산 구간]	② 한양도성길 코스 [남산 구간]	* 거리 및 소요시간: 4km / 2시간 30분 * 코스: 돈의문 타-인왕산 정상 -윤동주 시인의 언덕-창의문 특징 - 등산로, 인왕산 자락길 등 체력에 맞게 선택할 수 있는 코스 다양 - 성곽길, 전망대, 수성동 계곡, 서촌 등을 둘러보면서 서울의 매력을 느낄 수 있음	* 거리 및 소요시간: 4.2km / 3시간 * 코스: 장충체육관-국립극장-N서울타워 -남산 팔각정-백범광장 특징 - 평일에도 운동을 즐기는 시민들이 많은 코스 - 푸르른 숲과 멋진 전망을 즐길 수 있음
① 한양도성길 코스 [인왕산 구간]	② 한양도성길 코스 [남산 구간]				
* 거리 및 소요시간: 4km / 2시간 30분 * 코스: 돈의문 타-인왕산 정상 -윤동주 시인의 언덕-창의문 특징 - 등산로, 인왕산 자락길 등 체력에 맞게 선택할 수 있는 코스 다양 - 성곽길, 전망대, 수성동 계곡, 서촌 등을 둘러보면서 서울의 매력을 느낄 수 있음	* 거리 및 소요시간: 4.2km / 3시간 * 코스: 장충체육관-국립극장-N서울타워 -남산 팔각정-백범광장 특징 - 평일에도 운동을 즐기는 시민들이 많은 코스 - 푸르른 숲과 멋진 전망을 즐길 수 있음				
소감 및 추천사유	이번 실천으로 긍정적인 변화가 있었다. 체력이 극적으로 좋아진 건 아니지만, 달리기에 흥미가 없던 내가 달리기에 매력을 느꼈다는 것이다. 최근 부산 여행을 가면서 실천결과에 대한 책임감과 달리기에 대한 흥미로 운동복을 챙겨갔고, 수변공원을 걷고 달리면서 성취감을 느꼈다. 이런 사소하지만 좋았던 경험을 계기로 책의 내용들을 꾸준히 실천할 계획이다. 체력은 타고나는 거라고 자포자기한 유리체력 소유자들이 함께 실천하면서 체력향상과 더불어 작은 성취감도 느껴보길 바라는 마음으로 책을 추천해본다.				

자기계발(시간관리) / ‘미라클모닝’

작성자	경기도융합과학교육원 사서 이경민	
서명	미라클모닝	
저자명	할 엘로드	
출판사	한빛비즈	

내용소개

스무 살의 나이 이미 최악의 교통사고로 죽음의 고비를 한 번 넘었던 ‘미라클모닝’ 저자 할 엘로드는 다시 생존율 30%밖에 되지 않는 혈액암에 걸려 힘겨운 투병 끝에 건강을 회복하여 또 한번의 기적을 보여줬다. ‘미라클 모닝’은 아마존 종합 베스트셀러 1위를 기록한 뒤 2016년 한국에 출간되어 ‘기적의 아침’에 한국의 2030세대가 열광하였다. 저자는 동기부여가 로 미국과 캐나다에서 십여년 간 10만명이 넘는 청중에게 강연하고 영향을 주며 살고 있다. ‘미라클 모닝’은 이른 아침에 운동이나 공부, 독서 등을 하는 것을 말한다.

선정사유

‘미라클모닝은’ 하루를 어떻게 시작하고 어떻게 해야할 지 고민하는 사람들에게 자기의 경험담과 지식으로 통해 노하우를 알려준다. 하루가 시작되기 전에 나만의 시간을 통해 무언가를 시작해보자 하는 마음이었다. 그 중 나의 목표는 명상과 독서였다.

내용 (발췌)	144 p. 명상은 당신이 스스로에게 매일 줄 수 있는 선물이다. 놀라운 선물이다. 내가 명상으로 보내는 시간은 하루 중 내가 가장 좋아하는 시간이 되었다. 매일의 명상 시간을 문제들로부터의 일시적인 휴가라고 생각하자.
실천내용	네이버에서 명상이 무엇인지 찾아보면 고요히 눈을 감고 깊이 생각함. 또는 그러한 생각으로 풀이되고 있다. 명상은 뇌의 노화를 늦추고 근육, 청각, 기억 등의 능력에 관여하여 신체와 정신기능을 강화시켜 준다고 과학적으로 입증되었다고 한다. 매일 5분간 목표를 잡고 시작하여 점진적으로 늘려가고 있다.

내용 (발췌)	188 p. 독서는 삶을 변화시키는 가장 빠른 길이다. 독서의 핵심은 전무가로부터 배우는 것이다. 그들은 이미 우리가 원하는 것을 이뤄낸 사람들이다. 원하는 것을 이루는 가장 빠른 방법은 이미 성공한 사람들의 본보기를 따라가는 것이다. 괜히 시간을 낭비할 필요 없다.
실천내용	하루 30분도 책 읽을 시간이 없는 삶은 위험하다고 말한다. 책을 읽음으로써 통찰력을 배울 수 있다. 독서를 습관화 하는 것은 쉽지 않다. 우선 연간 독서 목표와 목록을 만들었다. 그리고 책 읽는 시간과 장소를 정했다. 직장가 가정에서의 바쁜 생활들로 독서는 우선순위에 밀려나기 쉽다. 그래서 하루 아침 독서 30분을 목표로 점차적으로 독서량과 독서시간을 늘려나가고 있다.
소감 및 추천사유	왜 꼭 아침이어야 할까? 짧은 시간 명상과 독서를 통해 '미라클 모닝' 실천 함으로 의욕적인 하루를 시작했다는 기분으로 나머지 하루의 시간도 더 충실히 보낼 수 있음을 의미한다.

건강(걷기) / '걷기만 해도 병이 낫는다'

작성자	경기도안산교육지원청 사서 안지현	
서명	걷기만 해도 병이 낫는다	
저자명	KBS 생로병사 비밀 제작팀	
출판사	비타북스	
내용소개		
KBS<생로병사의 비밀>에서 걷기를 주제로 한 방송 22편을 모아 엮은 책이다. 책에서는 심도 있는 취재와 실험 결과를 바탕으로 8가지 걷기 방법(맨발 걷기, 보폭 넓혀 걷기, 오르막 걷기, 해안 걷기 등)과 효과를 자세히 소개한다. 현재 건강상태, 앓고 있는 질환, 생활환경에 따라 어떻게 걸어야 효과적인지 구체적인 가이드를 제시한다. 더불어 걷기를 통해 삶이 바뀐 사람들의 사례를 이야기로 엮어 동기를 부여하고 희망을 선사한다. 누구나 바로 실천할 수 있는 걷기. 매일 꾸준히 걷다 보면 평범한 일상에 기적 같은 순간을 맞이할 수 있다		
선정사유		

평소 많은 시간을 앉아서 근무하고 있으며, 출퇴근이 멀어서 운동을 위한 시간을 따로 내기가 힘든 생활패턴으로 건강에 대한 걱정이 있던 차에 『걷기만 해도 병이 낫는다』 책을 접하게 되었다. 책 표지에 쓰여 있는 <아프지 않고 오래 살려면 무조건 걸어라>라는 문구를 보고 따로 시간을 내지 않아도 생활 속에서 운동을 할 수 있을 것 같아 이 책을 선정하였다.

내용 (발췌)	207p. 계단오르기: 체중감량과 하체강화에 좋은 걷기 - 계단오르기는 신체 근육의 30%를 차지하는 허벅지 근육을 반복적으로 사용해 심장이 한 번 뛸 때 짜내는 혈액량을 증가시키고, 혈관 저항을 감소하게 만들어 혈압을 낮추는데 도움을 준다. 또한 계단을 반복적으로 오르는 것은 심호흡을 유도하여 폐기능을 증대시킨다. 즉, 계단을 오르면 혈압이 감소하고 폐기능이 개선되는 효과가 있다.
실천내용	- 직장 내 이동 시 무조건 계단 오르기 실천 - 대중교통 이용 시 에스컬레이터 이용하지 않고 계단 선택

내용 (발췌)	201p. 하루 4km 걷기 : 하루 최소 운동량을 채우는 걷기 - 걷기에 관한 한 메타 연구에 따르면, 성인 하루 최소 운동권장량은 중강도 운동 기준으로 60분 이상이다. 이를 걸음수로 환산하면 8천 보 정도이며 평균 보폭 범위로 계산하면 대략 4km가 된다. 즉 하루 최소 4km 이상은 걸어야 운동 효과가 있는 것이다.
실천내용	- '피트니스' 어플에 하루 활동량을 설정하여 걷기 운동량 채우기 실천 - 하루 8천 보 이상 걷기 위해 노력 - 일주일에 한 번 이상 대중교통 이용하기

내용 (발췌)	190p. 보폭 10cm 넓혀 걷기 : 운동 효과를 두 배로 높이는 걷기 - 평소에 걷는 것보다 보폭을 10cm 넓혀 걸으면 뇌 신경세포 생성을 촉진해 학습력, 기억력, 언어력을 포함한 전반적인 인지기능이 향상된다. 보폭 10cm 넓혀 걷기야말로 젊음과 건강, 두 가지 꿈을 모두 실현시킬 수 있는 운동이다.
실천내용	- 보폭 10cm 넓혀 걷기

내용 (발췌)	134p. 안정적으로 움직이려면 척추를 바로잡아라. - 바른 자세는 습관에서 시작된다. 아무리 좋은 자세라도 하루 아침에 바뀌기는 어려운 법이다. 하지만 매일 노력한다면 달라진 모습을 발견할 수 있다. ~ 반복적으로 안 좋은 자세를 지속하면 결국 신체에 그대로 영향을 미치게 된다. 짧은 순간이지만 '이 정도는 괜찮겠지?'라는 생각을 버려야 한다. 바른 자세를 가지고 생활 습관이 척추 건강, 나아가 전신의 건강에 중요하다는 것을 항상 기억해야 한다.
실천내용	- 운전 시 허리 세우기, 스마트폰 이용 시 거치대 활용하기, 사무실 근무 모니터 높이고 의자 바로 앉기, 의자에 앉을 때 다리 올리지 않기
소감 및 추천사유	○ 생활 습관의 변화를 통한 건강 개선 - 특별히 운동하기 위해 별도의 장소를 가거나 옷을 갈아입어야 하는 번거로움 없이 일상에서 걷기를 통해 건강 개선 효과를 얻음 - 평소 자가 운전으로 출퇴근하였으나, 주 1회 이상은 대중교통 이용을 통해 걷기량 증가 - 건물 내 이동 시 엘리베이터 이용 안 하고 무조건 계단 이용 - 점심시간 식사 후 인근 공원 걷기 실천 - 평소 고관절 통증이 있었으나, 꾸준한 걷기를 통해 통증 감소 ○ 바른 자세 유지 노력을 통해 목과 어깨 통증 감소 - 평소 사무실에서 양반다리, 다리꼬기 등 안 좋은 자세를 많이 했었으나, 걷기 실천을 시작으로 바른 자세 유지 노력 - 스마트폰 사용 시간 증가로 목과 어깨 통증이 심했으나, 사용 시간을 줄이기 위해 노력하였고, 이용 시 거치대를 사용하는 등의 노력을 통해 어깨 통증 감소 ○ 걷기를 통한 운동 효과 체감으로 운동 욕구 상승 - 평소 운동에 관심이 없었고 아파트 헬스장을 등록하였으나 따로 시간을 내야 하는 번거로움으로 잘 다니지 못함. 그러나 생활 속에서 걷기 실천을 통해 운동 효과를 체험하였고, 이에 근력운동에 관심이 생겨 필라테스 등록하여 실천 중

자기계발(시간관리) / ‘바인더의 힘’

작성자	경기안산교육지원청 사서 임수정	
서명	성과를 지배하는 바인더의 힘	
저자명	강규형	
출판사	스타리치북스	

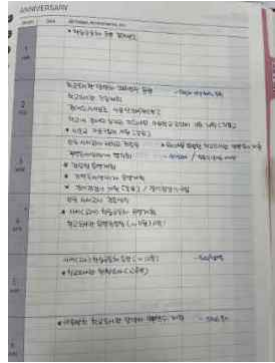
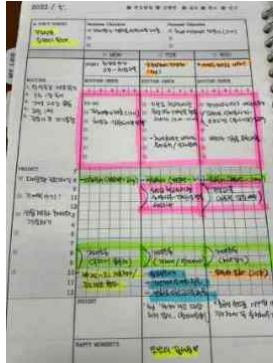
내용소개

2013년 출간되어 현재까지 스테디셀러 도서인 <성과를 지배하는 바인더의 힘> 저자는 그룹 공채 꼴등으로 입사해 명문대 출신이 아님에도 젊은 나이에 부서장이 되고 또 다른 기업의 본부장까지 역임했다. 이 모든 성공의 비결은 ‘성과’라고 말하며 그러한 성과를 이루기 위한 도구로 ‘바인더 작성’을 강조한다. 기록하는 습관, 목표설정, 시간 관리, 독서 등을 바인더에 기록하고 실천하는 것이 가장 중요하다고 이야기한다.

선정사유

올해 초 우연히 지역교육청 담당자 협의회에 참석했는데 남들과는 다른 업무수첩을 쓰고 있는 주무관님을 보게 되었다. 양해를 구하고 그분의 업무수첩을 살펴보니 체계적인 계획과 정리가 된 업무 내용을 보고 머리를 무언가로 한 대 얻어맞은 듯한 기분이 들었다. 그 뒤로 바로 시간관리법을 다룬 책들을 찾아보게 되었고 <성과를 지배하는 바인더의 힘> 이라는 책을 만나게 되었다. 기록하는 습관을 통해 시간관리법과 인생의 중장기 목표를 세우고 지금의 나보다 더 발전된 모습의 나를 기대하며 실천도서로 선정하게 되었다.

내용 (발췌)	p.107 인생의 중·장기 목표가 있어야 경쟁에서 패배하여 상처를 입더라도 다시 벌떡 뛰어갈 수 있다. 학창 시절 100m 달리기를 할 때 중간에 넘어져 무릎이 깨지는 경우가 종종 있다. 피를 철철 흘리더라도 다리를 울며 건더라도 100m 결승선까지는 도달한다. 왜냐하면 목표가 있기 때문이다.
------------	--

실천내용	<달성 목표가 있다면 무슨 일이든 하게 된다> - 버킷리스트 만들기(가보고 싶은 곳, 해보고 싶은 것, 되고 싶은 모습 등) 되고 싶은 모습: 내가 잘하는 것을 통해 성취감을 느끼고 나눔을 실천하고 싶다. - 연간, 월간, 주간, 목표 세우기    연간·주간 계획 버킷리스트: 되고싶은 모습 (나눔실천을 위한 티코스터 만들기)
내용 (발췌)	신이 우리에게 준 시간은 마치 위의 은행과 같다. 매일 아침 눈을 뜨면 우리는 86,400초를 받는다. 매일 밤 우리가 좋은 목적으로 사용하지 못하고 버려진 시간은 그냥 없어진다. 잔액은 없다. 더 많이 사용할 수도 없고, 내일을 위해 아껴둘 수도 없다. 시간은 누구에게나 공평하다. 하루 1,440분, 86,400초는 남녀노소, 부자이든 가난한 사람이든 누구에게나 동일하게 주어졌다 .p.137 기록하고 잊어라, 안심하고 잊을 수 있는 기쁨을 만끽하면서 항상 머리를 창의적으로 쓰는 사람이 성공한다.p.197
실천내용	<모두에게 똑같이 주어지는 24시간을 어떻게 쓰느냐에 따라 삶이 달라진다> <잊어버릴까 기록하는 것이 아니라 잊기 위해 기록하는 것이다.> - '시간 없어서'라고 말하지 않기! - 하루 24시간을 어떻게 쓸지 계획하고 기록하는 습관 기르기 - 건강한 몸을 위해 하루 섭취 음식과 운동량 기록하기
소감 및 추천사유	시간 관리의 중요성에 대해 모르는 사람들은 많이 없을 것이다. 다만 실천하지 못하고 있을 뿐..지난 9개월 동안 의식적으로 바인더에 계획을 세우고 정리하며 생활을 하니 조금씩 변화하는 내 모습을 보게 되었다. - 9시 정시 출근이 일상이었던 나는 '아침 10분' 독서를 위해 30분 일찍 출근하게 되었고, - 오롯이 휴식을 위해서만 쓰였던 주말은 나눔을 위한 작품을 만드는 작업 시간이 되었다. - 또한 일간, 주간목표를 설정하고 실천 여부를 체크 하니 삶이 보다 계획적으로 변했다. 한가지 것을 꾸준히 하면 그 일을 잘하게 되고, 그 일을 잘하게 되면 좋아하게 된다는 말처럼 묵묵히 연습과 반복을 통해 습관을 들이면 계획적으로 실천하는 것들이 일상이 될 수 있을 것 같다는 생각이 든다. 꾸준한 계획·실천·기록을 통해서 과거의 나와 비교하며 성장할 수 있기를 바란다.