

2024년 7월 북큐레이션(건강)

한 페이지씩 건강읽기

연번	등록번호	저자	출판사	출판년도	별치기호	청구기호	소장처
1	-	의사, 주석중 : 사람을 사랑한, 삶을 사랑한 진짜 의사의 이야기	정영	소북소북	2024	7월 초 비치예정(신간)	
1	EM0000408102	생각이 많아서 찾아왔습니다 :정신과 의사와 가진 열두 번의 만남, 그 속에서 찾아낸 마음 정리법	권용석	웨일북	2020	189 2021-1	일반자료실(1층)
2	EM0000348326	머리를 비우는 나만의 1분 :명상은 최고의 휴식이다	와타나베 아이코	반나라이프	2019	186.5 2019-6	일반자료실(1층)
3	EM0000397217	내 마음은 충전중 :일상에 지친 당신을 위한 행복 에너지 채우기	김근하	서사원	2020	189 2020-35	일반자료실1(1층)
4	EM0000463660	나를 들여다보는 마음수업 :나를 인정하고 사랑하는 것은 마음치유의 시작입니다	이선이	보아스	2023	186.3 2023-16	일반자료실(1층)
5	EM0000362635	불안하다고 불안해하면 더 불안해지니까 :인지행동 심리학이 말하는 몸에 좋은 생각법	나카시마 미스즈	부키	2019	186.5 2019-20	일반자료실(1층)
6	EM0000463765	스트레스	유키 유 감수	BM성안당	2021	517.34 2023-4	일반자료실(1층)
7	EM0000408207	문요한의 마음 청진기	문요한	해냄출판사	2013	186.5 2013-18 c2	보존서고1
8	EM0000359988	중요한건 제대로 걷기다	조이스 황	키출판사	2019	517.32 2019-23	일반자료실(1층)
9	EM0000350063	근육이 연금보다 강하다 :건강 나이를 10년 앞당기는 최강의 근육 운동	김현경	비타북스	2019	517.32 2019-13	일반자료실(1층)
10	EM0000342110	바깥을 뿐인데 사람들이 나를 대하는 게 달라졌다 :언제 어디서도 위축되지 않을 나를 만드는 단 한 가	송영민	빌리버튼	2018	517.32 2018-18	일반자료실(1층)
11	EM0000348381	(안 아프게 백년을 사는) 생체리듬의 비밀 :노벨의학상이 밝힌 식사, 수면, 휴식의 규칙	막시말리안 모저	청림출판	2019	517.31 2019-4	일반자료실(1층)
12	EM0000413510	다이어트보다 근력 운동 :여성의 몸에 맞는 운동은 따로 있다!	박은지	동양북스	2021	593.5 2021-5	일반자료실(1층)
13	EM0000433094	달리기의 모든 것	남혁우	매경출판	2022	694.3 2022-1	일반자료실2(1층)
14	EM0000412933	(이왕 시작한 거) 딱, 100일만 달려 볼게요 :나이 50, 저질 체력과 갱년기 극복을 위한 100일 달리기!	이선우	슬로미디어그룹	2021	694.3 2021-1	일반자료실2(2층)
15	EM0000466674	(무너진 자세를 바로 세우는) 기적의 자세요정	자세요정	다산북스	2023	517.32 2023-29	일반자료실(1층)
16	EM0000427301	건강공부 건강 습관	오상우	EBS Books	2021	517.3 2021-19	일반자료실(1층)
17	EM0000351806	수면이 뭐가? :SBS 의학전문기자가 알려주는 잠에 관한 흥미로운 이야기: 그동안 미처 몰랐던 잠에 관한 오해	조동찬	팜파스	2018	517.31 2019-8	일반자료실1(1층)
18	EM0000468523	당신의 하루가 가벼웠으면 좋겠습니다 :아무도 가르쳐주지 않았던 대장·항문 건강에 관한 모든 것	임익강	다산북스	2023	513.356 2023-1	일반자료실1(1층)
19	EM0000423112	식습관과 먹거리를 바꾸면 건강이 보인다 :아토피를 비롯한 생활습관병의 원인과 치료 그리고 예방	박원석	소금나무	2021	517.5 2021-3-2	일반자료실(1층)
20	EM0000408101	식사가 잘못됐습니다 2. 실천편: 최신 의학이 검증한 진짜 건강한 식사법 70	마키타 겐지	더난출판	2020	517.52 2018-11 v2	일반자료실(1층)
21	EM0000448534	(내 몸을 살리는) 면역음식	김남수	기문사	2022	517.52 2022-5	일반자료실(1층)
22	EM0000476441	맛있는 지중해식 레시피 :한국인 맞춤형 세계 최고의 저속노화 건강 식단	김형미	비타북스	2023	594.6 2024-1	일반자료실(1층)
23	EM0000332756	(3일만 해도 몸이 달라지는 당질 제한 식단) 저탄수화물 다이어트 레시피 145	오오바 에이코	루미너스	2018	594.675 2018-4	일반자료실(1층)
24	EM0000364765	완전소화 :삼시 세끼, 무병 장수 식사법 :건강하게 장수하는 사람들의 평생 습관	류은경	다산북스	2018	517.52 2018-9 c2	일반자료실(1층)
25	EM0000355466	일곱 살 마음요가: 어린이 마음건강 활동 그림책	안 크라에	파랑새	2018	C C 512 2019-2	일반자료실1(1층)/아동도서 서가
26	EM0000354254	건강한걸	이윤희	침 어린이	2018	C C 517 2019-1	일반자료실1(1층)/아동도서 서가
27	EM0000362501	똥보 탈출 대작전	조만호	계백북스	2019	C C 513 2012-1-2	일반자료실1(1층)/아동도서 서가
28	EM0000465855	모두의 영양소 :우리 몸의 건강 지키미	신지현	대림아이	2023	C C 594 2023-4	일반자료실1(1층)/아동도서 서가
29	EM0000362238	튼튼하게 자라요	공보성	소금과후추	2019	C C 375.1 2019-4 v1	일반자료실1(1층)/아동도서 서가
30	EM0000435039	내 몸을 지키는 건강한 습관 :건강 숨은 그림 찾기	캐런브라운	이퍼블릭	2021	C C 517 2022-2	일반자료실1(1층)/아동도서 서가