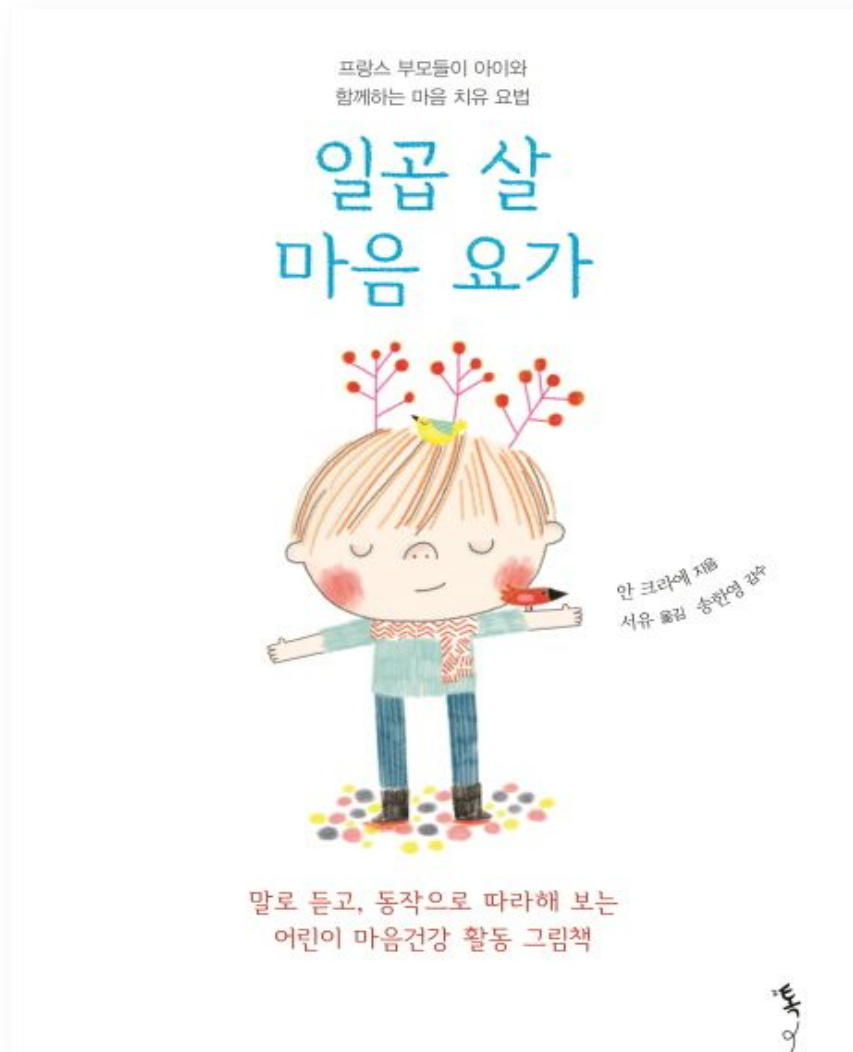


# 7월의 서평

## 서울도서관 사서가 들려주는 책 이야기

### 임혜진 사서의 서평



일곱 살 마음 요가, 안 크라에  
C 512 2019-2

어른들 못지않게 아이들도 몸과 마음의 힐링이 필요한 시대입니다.

이 책은 숨, 몸, 물, 나무를 테마로 하는 네 가지 힐링 요법을 통해 우리 아이들이 충분히 휴식할 수 있는 방법을 제안하고 있으며 '말로 듣고, 동작으로 따라해 보는 어린이 마음건강 활동 그림책'입니다.

네 가지 힐링 요법 중 '물'은 흔하지만 손쉽게 해볼 수 있는 방법입니다.

우리 아이들이 물을 마실 때마다 스스로를 싱그럽게 깨어 있는 작은 새싹이라고 알려주세요.

입안에서 물을 굴리면서 미지근한지, 차가운지 또는 바람의 맛인지 산의 맛인지 스스로 느껴보게 질문을 해보라고 합니다. 이런 동작은 우리가 대부분 물로 구성되어 있고 건강한 물이 필요하다는 설명까지 덧붙이고 있습니다.

이번 달은 이 책으로 부모와 아이들이 함께 힐링하는 시간을 가지시길 바랍니다.

### 김희연 사서의 서평

요즘 저녁에 한강을 나가보면 혼자 또는 다 같이 달리는 사람들을 자주 볼 수 있다. 한강뿐만 아니라 도심지에서도 삼삼오오 모여서 달리기 하는 사람들이 있다. 가히 달리기 전성시대라고 할 수 있다.

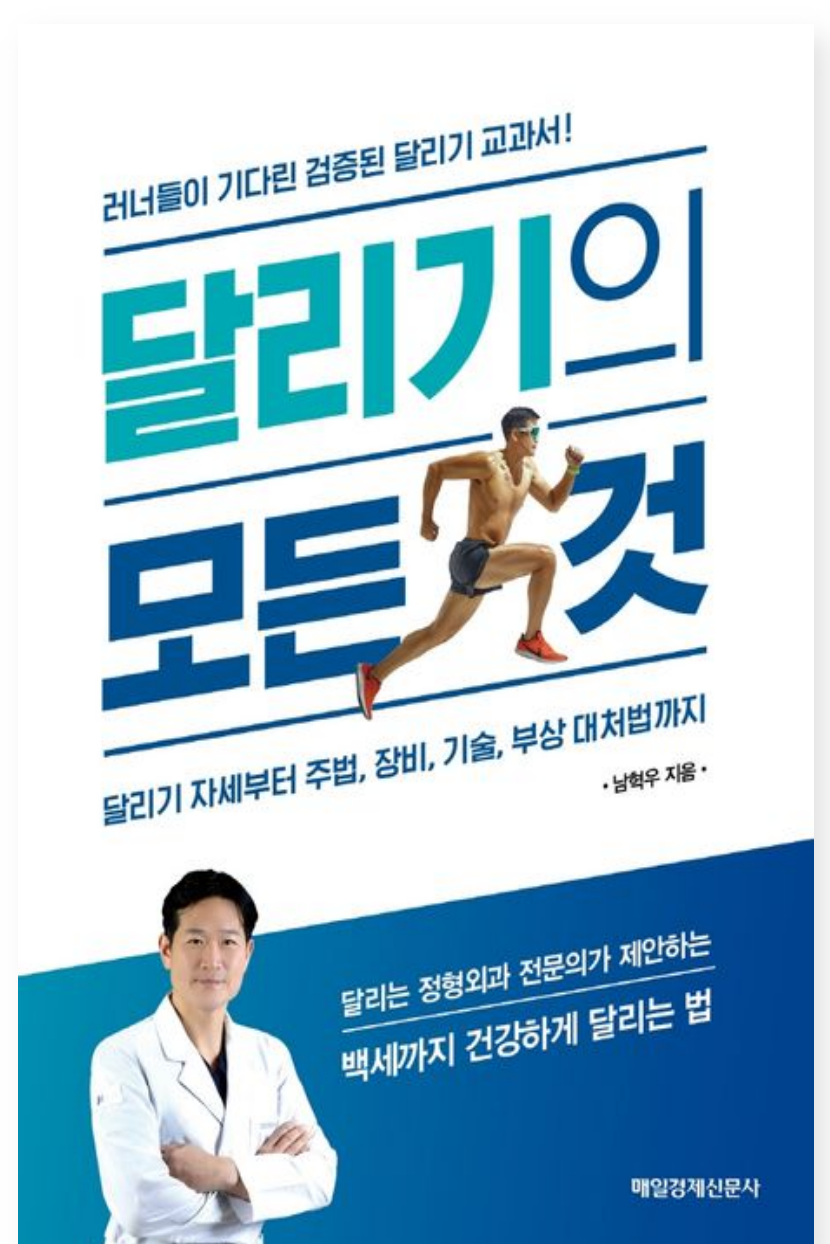
달리기는 다른 운동처럼 특별한 준비물이 필요하지 않고 장소와 시간에 구애받지 않아서 일반 사람들도 쉽게 시작할 수 있는 운동이다.

하지만 쉽게 시작할 수 있다고 해서 아무렇게나 시작해서는 안된다. 달리기도 운동이며 분명히 올바른 달리기 방법이 존재한다.

저자는 정형외과 전문의로서 본인이 경험한 달리기의 효능을 공유함과 동시에 올바른 달리기 방법에 대해 알려준다.

또한 달리기 부상에 대한 원인과 대처법을 알려주고 더 나아가 무릎, 종아리, 허벅지 등 부상 부위별로 집중탐구하는 내용도 담고 있다.

이제 달리기를 시작하려는 사람, 좀 더 전문적으로 달리고 싶은 사람, 달리기 부상으로 힘들어하는 사람 모두에게 추천하고 싶은 책이다. 신발 끈을 묶기 전에 이 책 한 권 읽어보자.



달리기의 모든 것, 남혁우  
694.3 2022-1