

3-4월 추천도서

START #시작

2021년,
“시작”이라는 주제로
새로운 목표를
찾을 수 있는 책 24권을
선정하였습니다.



첫마디의 두려움을 이기는 법

저자 정은길 / 펴낸 곳 갈매나무 / 청구기호 808.5 ㄱ288호



“나도 말 잘하는 사람이 되고 싶다!”

'말해야 하는 자리'는 너무나도 많습니다. 수업시간부터 팀 발표자를 맡는 일, 그리고 직장에서 회의를 하기 위해서 혹은 프레젠테이션까지, 말하기를 두려워하는 사람들에게 그 시간은 위기이자 두려움입니다. 저자는 사람들에게 말을 잘 하는 것에 대한 오해와 그리고 부담감을 없애고 현실적인 해법을 제안합니다. 말을 잘하는 것도 중요하지만 최소한 하고 싶은 말을 못해 억울한 상황이 없도록 말을 하는 법을, 그리고 두려움을 없애는 법을 알려주는 책입니다.

참된 시작

저자 박노해 / 펴낸 곳 느린걸음 / 청구기호 811.15 ㄴ152호



“시 같은 삶, 그리고 그의 시”

박노해 시인은 군사독재 시절, 노동자의 영혼을 말하며 한국 사회와 문단에 충격을 준 시인입니다. '참된 시작'은 그가 '남한사회주의노동자동맹' 사건으로 안기부에 체포된 후 2년 뒤에 발간된 그의 두 번째 시집으로 출간 당시 베스트셀러가 되어 화제가 되었습니다. 책에는 노동해방문학 등 여러 간행물에 발표했던 시와 사회주의혁명과 사형 구형, 무기징역 선고까지 불꽃과 같았던 그의 삶의 노래가 담겨 있습니다.

여자의 모든 인생은 자존감에서 시작된다

저자 남인숙 / 펴낸 곳 해냄 / 청구기호 305.4 ㄴ221호



“모르는 사람을 사랑할 수는 없다.”

현대인의 힐링 책에서 '자존감'이라는 단어를 쉽게 찾을 수 있습니다. 그만큼 우리는 스스로 우리를 챙기지 못하는 사회를 살고 있다는 증거입니다. 책에서는 '자존감'을 '나를 존중하고 사랑하는 마음'이라고 해석합니다. 저자 본인이 겪고 실천한 일을 구체적으로 설명하며 자기자신을 돌보는 법과 함께 타인과의 관계에서 나를 소중히 여기는 법 등의 관계까지 현실적인 대안을 알려줍니다. 올해는 잃어버린 나를 찾아 회복하고 새롭게 살고 싶은 사람에게 추천하는 책입니다.

시작하기 전에 알았더라면 좋았을 것들

저자 티나 실리그 / 역자 김효원 / 펴낸 곳 마일스톤 / 청구기호 153.35 S452호

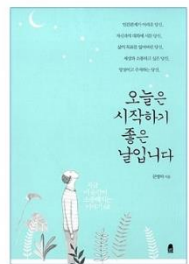


“좋은 시작을 위한 첫 발”

우리는 무언가를 시작할 때, 의미 있는 일을 하고 싶고 무언가 이루고 싶으며 다른 사람이 되고 싶지만, 정작 무엇을 할 지 몰라 불안해 합니다. 잘 될 것이라 기도하고 암시를 곁에도 두려움 가득한 상황에서 나아가는 것은 쉽지 않습니다. 이 책은 그런 막연한 열정과 막연한 불안감에서 자신이 가진 것을 활용하는 방법을 알려줍니다. 이 책은 '열정'이 아니라 '경험'을 이야기하며 열정은 당장 없어도 경험이 쌓이면 자연스럽게 오며 창조성과 혁신 또한 학습이 가능하다고 말합니다.

오늘은 시작하기 좋은 날입니다

저자 문병하 / 펴낸 곳 휴 / 청구기호 230.002 ㄱ317호



“격려와 용기, 희망의 68가지 이야기”

우리는 오지 않을지도 모를, 단 한번 뿐인 '오늘'을 살아갑니다. 그러나 매년 바쁜 일상에 치여 소소한 행복들과 기쁨을 잊고 지냅니다. 그리고 가끔 고개를 들어서 주변을 돌아보면 벌써 이렇게나 왔다는 걸 느끼고는 합니다. 이 책은 저자가 지난 4년동안 페이스북에 매일 두번 씩 연재하던 이야기 중에서 오늘을 살아가는 사람들에게 격려와 용기를 주는 내용을 모은 것입니다. 앞만 보고 달리기 방향을 잃은 사람들에게, 그리고 무심코 지나쳤던 일상 속 소소한 기쁨을 찾고 싶은 당신에게 추천하는 책입니다.

바로잉

저자 데이비드 코드 머레이 / 역자 이경식 / 펴낸 곳 흐름 / 청구기호 658.4063 M981bo



“뭘 시작해야 될 지 모른다면, 일단 남의 것을 빌려라!”

21세기에 가장 주목받는 능력은 '창의성'입니다. 하지만 많은 사람들이 '창의성'하면 아라키메데스의 '유레카'처럼 어느 날 갑자기 찾아온다고 생각합니다. 하지만 대부분의 '창의성'은 생각보다 '천재성'보다는 타인의 업적을 모방하고 탐구하는 데에서 나옵니다. 이 책은 이런 '창의성'과 '창조 모방'에 대해 설명하고 또한 우리가 이런 창의적인 아이디어를 빌려오는 것부터 시작하여 그 원천에서 더욱더 나가는 창의적인 아이디어를 만드는 방식에 대해 설명하는 책입니다.

지금 바로 시작하라

저자 조영탁 / 펴낸 곳 행복에너지 / 청구기호 650.1 ㄱ449호

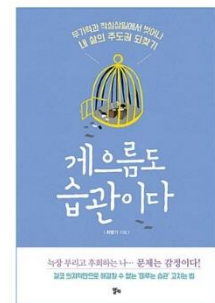


“JUST DO IT!”

우리는 한 해가 되면 새해 목표와 계획을 세웁니다. 거창하고 의미있는 목표이든, 소소하고 일상적인 목표이든 우리는 무엇을 시작할 때 실패고 가슴이 찡니다. 하지만 그 목표가 얼마나 좋은, 그리고 계획이 얼마나 치밀하든, 그것을 시작하지 않는다면 아무 소용이 없습니다. 이 책은 계획을 실행에 옮기는 실천력의 중요와 도전하는 인간만이 가치를 획득한다는 아주 단순하면서도 간단한 진리에 대해 말합니다. 그리고 세계적인 저명인사들의 강연과 명언들에서 핵심 구절만을 선별하여 담은 책으로 당신에게 시작하는 용기를 주고 동기부여를 할 수 있게 하는 책입니다.

게으름도 습관이다

저자 최명기 / 펴낸 곳 알기 / 청구기호 153.8 ㄱ182호

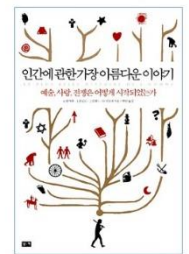


“작심삼일은 의지력의 부족이 아니다?”

계획을 세우고 3일밖에 지속되지 않는 경우를 '작심삼일'이라고 합니다. 그리고 우리는 그런 사람들을 보면, 혹은 그런 자신을 보며 '의지가 약해서'라고 생각합니다. 하지만 이 책은 의지가 아니라 다른 것이 문제라고 말합니다. 저자는 이 책에서 게으름이 의지력의 문제가 아니라 '감정'의 문제라고 설명합니다. 그리고 습관적 게으름에 시달리는 사람들이 불안, 분노, 외로움 등의 감정 문제를 겪고 있으며 그런 감정으로 무기력증에 빠진다고 말합니다. 책에서는 9가지 문제 감정을 소개하며 이런 감정을 다스리는 구체적인 방법을 설명합니다.

인간에 관한 가장 아름다운 이야기

저자 도미니크 시모네 외 3명 / 역자 박단 / 펴낸 곳 부키 / 청구기호 599.938 L271pㄴ



“인간의 시작은 어땠을까?”

인간의 역사는 300만년이며 역사시대가 아닌 시대는 잘 알 수 없습니다. 하지만 우리는 언제나 인간의 시작점을 알고 싶어합니다. 이 책은 '인간에 관한 가장 아름다운 이야기'라는 제목에서부터 알 수 있듯이 수백 년간의 인간의 도전에 관한 역사를 다룹니다. 고인류의 지혜와 상상력, 그리고 예술들은 현대인의 것과 다르지 않으며 또 우리가 이뤄온 문명에 대한 색다른 시각을 가지게 해줍니다. 특히 이 책은 기존 인류문화학에 관한 책과 달리 전문용어를 거의 사용하지 않아 옛날 이야기를 읽듯 쉽게 아름다운 고인류의 모습을 설명합니다.

나의 영어 사춘기

저자 이시원 / 펴낸 곳 시원스쿨닷컴 / 청구기호 428.3411 ㄱ776호



“2달만에 말문이 트이는 영어공부”

한국인의 새해 목표 중 꼭 들어가는 하나는 바로 '영어공부'입니다. 나이가 많은 적든 우리는 영어공부에 관한 관심은 같습니다. 하지만 우리는 영어를 오래 배워왔음에도 잘하지 못하고 언제나 버벅거리며 말을 합니다. 이 책은 영어 말문을 트지 못한 초보자들이나 매년 영어공부에 실패한 영어포기자들에게 실생활에서 바로 쓸 수 있으며 단어를 연결함으로써 문장을 만드는 쉬운 영어공부방식을 설명합니다. 8주만에 영어말문이 트이는 영어 비법이 궁금하시다면 이 책을 추천합니다.

딱 이만큼 영어 회화

저자 김경익 / 펴낸 곳 다산북스 / 청구기호 428.34 ㄱ769호



“외국인과 20분 대화하게 만드는 책”

영어를 비롯한 모든 언어의 공부는 시간과의 싸움입니다. 하지만 우리는 일상 속 많은 일들에 막혀서 매번 영어 훈련을 미루고 그 때문에 매번 영어는 새해에 소망으로만 간직하는 공부라 되고는 합니다. 이 책은 하루 10분씩 영어 공부하는 그런 공부방법이 아니라 3개월 동안 집중적으로 몰입하는 영어공부 방법을 제안합니다. 영어공부의 기초량을 반드시 채우기 위해서는 필요한 언어 감각을 다뤄야 함을 강조하는 책입니다.

돈의 속성

저자 김승호 / 펴낸 곳 스노우폭스북스 / 청구기호 332.024 ㄱ735호



“재테크의 기술이 아니라 '인성'”

새해 소망과 덕담에 '부자되세요.'는 이제 너무나 당연할 정도로 익숙합니다. 하지만 모두 돈에 관한 이야기를 할 때 속물적이라고 생각하며 멀리하기도 합니다. 이 책은 김승호 회장의 지혜와 노력, 기회, 운을 활용한 재테크 에세이며 또 그가 생각하는 '돈'을 알 수 있는 책입니다. 무일푼에서 자수성가로 회장이 된 저자는 돈을 가볍게 여기지 말며 또한 물질적인 것 뿐 아니라 정신적으로 성숙해야 함을 이 책에서 설명합니다.

내가 운전요정이다

저자 권운주 / 펴낸 곳 위즈덤하우스 / 청구기호 741.5951 ㅅ392ㄴ



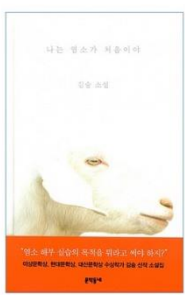
“운전 초보의 리얼 공감 운전툰!”

코로나로 대중교통을 이용하거나 사람이 많은 곳에 가기 힘든 사회가 된 후에, 자가용을 끌고 다니는 사람이 많아졌습니다. 또 운전의 필요성을 느끼는 사람들도 많아졌습니다.

이 책은 작가의 운전 생활을 알려주는 웹툰으로 자신이 겪은 사고부터, 사각지대 사고를 예방하는 솔더 체크 방법, 그리고 모두가 어렵게 느끼는 후진 주차와 평행 주차, 또 차선 변경과 길 찾기 등 자신의 운전 에피소드를 솔직하게 그려낸 책입니다. 이번에 운전을 시작하는 초보운전자들과 장롱 면허 운전자들이 공감할 수 있는 '생활툰'입니다.

나는 염소가 처음이야

저자 김숨 / 펴낸 곳 문학동네 / 청구기호 811.32 ㄱ729ㄴ



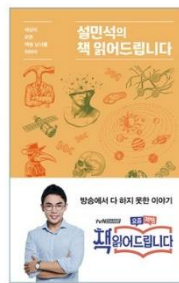
“인간의 일상 속 동물의 삶”

반려동물 문화가 정착되고 '동물권'에 대한 사람들의 생각이 많이 깊어졌습니다. 또한 우리가 일상을 사는데 동물을 학대하고 착취하는 것이 알려지자 '동물복지'라는 말도 생겼습니다.

이 책은 동물을 테마로 한 여섯 작품을 모은 것으로 동물을 포획하고 억압하는 인간과 그리고 동물들이 인간에 의해 바뀐 환경에서 얼마나 강인하게 살아가는지를 보여줍니다. 인간적인 시각으로 바라보는 동물에게서 저자의 날카로운 시선을 엿볼 수 있습니다.

설민석의 책 읽어드립니다

저자 설민석 / 펴낸 곳 단꿈아이 / 청구기호 028.1 ㅅ233ㅅ



“새해 목표에 ‘독서’가 있다면...”

새해 목표로 자주 뽑히는 단어가 있습니다. 바로 '독서'인데요. 그만큼 모두 독서하는 것을 중요하게 생각하고 있다는 증거입니다. 하지만 모든 목표가 그렇듯 잘 이뤄지기 어려운 목표이기도 합니다.

이 책은 두껍고 어렵게 느껴지는 인문서들을 명강사 설민석이 자신만의 뛰어난 말솜씨로 독자들을 집중시키며 쉽게 설명해가는 책입니다. 장바구니에만 있거나 서가에 꽂아만 두었던 책을 다시 손에 쥐게 만드는 계기를 만들어줍니다.

저는 심리학이 처음인데요

저자 강현식 / 펴낸 곳 한빛비즈 / 청구기호 150 ㄱ272ㅅ



“나에 대해 알고 싶은 2021년을 위해”

행복하기 위해서는 반드시 '심리학'을 공부하라고 말합니다. 하지만 시중의 심리학책은 흥미 위주의 책이 많아 전문적인 책을 찾기 어렵습니다. 또 전문적인 심리학책은 복잡한 실험방법과 통계수치가 나와 일반인은 이해하기 어렵습니다.

이 책은 이런 문제에서 출발해서 그간 심리학에 대한 대중의 기대와 그리고 심리학의 기본개념을 쉽게 설명합니다. 영화와 대중가요, 다큐멘터리 등의 익숙한 소재를 예로 들어서 학문으로서의 심리학을 쉽게 이해할 수 있습니다.

의사에게 ‘운동하세요’라는 말을 들었을 때 제일 처음 읽는 책

저자 나카노 제임스 슈이치 / 역자 김현정 / 펴낸 곳 북라이프 / 청구기호 613.71 ㄴ116ㅇ



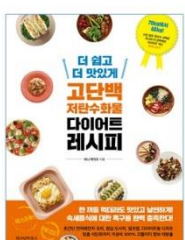
“운동은 선택이 아니라 필수입니다.”

건강검진을 했을 때, 의사에게 '운동하세요'라는 말을 안 듣는 사람은 별로 없을 겁니다. 하지만 현대인의 삶은 직장에 출근하거나 학교에 등교해 일과 공부에 매진해 돌아오면 운동할 기력은 남아 있지 않은 경우가 많습니다.

저자는 이 책에서 5분에서 10분을 넘기지 않는 쉬운 운동들과 기구가 필요없는 운동을 소개합니다. 혈당을 낮추는 운동과 아픈 목과 허리를 개운하게 하는 운동 등 진짜 당신에게 필요한 운동을 소개하는 책입니다.

더 쉽고 맛있게 고단백 저탄수화물 다이어트 레시피

저자 박지우 / 펴낸 곳 위즈덤하우스 / 청구기호 641.5635 ㄴ327ㄷ



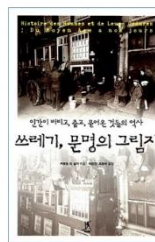
“올해는 다이어트 성공을 목표로”

다이어트 성공의 8할은 '식단조절'이라고 합니다. 하지만 매일 맛있는 걸 먹지 않기로 쉽지 않고 또 다이어트식은 조리하기 쉽지 않을 때도 있습니다.

이 책은 요리 초보자, 귀차니스트, 1인 가구들도 쉽게 따라 할 수 있는 다이어트 레시피 책으로 불 없이도 쉽게 만들 수 있는 요리들을 소개합니다. 그리고 다이어트식임에도 포만감과 함께 맛도 함께 즐길 수 있는 요리들로 다이어트에 지루함을 없앨 수 있습니다.

쓰레기, 문명의 그림자

저자 카트린 드 실기 / 역자 이은진, 조은미 / 펴낸 곳 따비 / 청구기호 363.7 S582ho



“우리가 버려온 모든 것들”

어떤 쓰레기가 얼마나 나오고 그리고 누가 그것을 어떻게 처리하는지를 보면 인간의 문명을 볼 수 있다고 합니다. 쓰레기는 우리 생활의 모든 것과 밀접하게 관련되어 있습니다.

이 책은 '쓰레기'를 권력과 돈, 학문의 시점에서 바라봅니다. 그리고 문명의 발달과 함께 바뀌어 온 쓰레기를 만드는 것, 그리고 쓰레기를 처리하는 방법의 역사도 설명합니다. 그리고 이런 쓰레기를 통해서 인간이 어떻게 문명을 만들었고 문명에 따라 쓰레기들이 변해왔는지 알 수 있습니다.

나는 풍요로웠고 지구는 달라졌다

저자 호프 자련 / 역자 김은영 / 펴낸 곳 김영사 / 청구기호 363.7 J25sㄱ



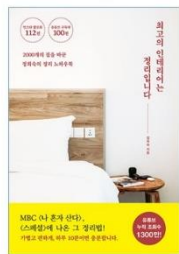
“덜 소비하고 더 많이 나누라!”

2020년 코로나 이후로 쓰레기 양이 2배 가까이 많아졌다고 합니다. 모든 사람들이 매일같이 일회용 마스크를 끼고 방역을 위해서 일회용 장갑과 위생용품 사용하기 때문입니다.

우리가 먹고 마시는 것 모두가 지난 50년 지구를 달라지게 만들었습니다. 이 책은 지구과학자가 자신의 삶과 지구, 그리고 풍요에 관한 이야기를 담은 것으로 다른 기후 책과는 달리 우리가 살아가는 방식과 그로 인한 환경 문제의 연결고리를 밝히고 사실과 수치를 내세우지만 따뜻한 시선과 유머가 있는 책입니다.

최고의 인테리어는 정리입니다

저자 정희숙 / 펴낸 곳 가나출판사 / 청구기호 648.8 ㅅ357ㄷ



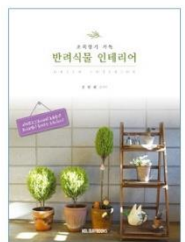
“물건, 사지 말고 먼저 정리부터”

코로나로 인해서 집 안에 있을 일이 많고 나서 우리는 집에 대해 다시 생각해볼게 되었습니다. 여기저기에 박혀 있는 물건들은 심리적으로도 불안감을 조성하며 집을 편안하게 만들지 못하는 원인이기도 합니다.

저자는 '나 혼자 산다'에서 박명수, 화사 씨의 집을 깔끔하게 바꾼 대한민국의 핫한 정리 전문가로 집을 최대한 비우는 것이나 눈에 안 보이게 잘 넣어놓는 것만이 정리라고 생각하는 편견을 바꿔줍니다. 그리고 각자의 생활패턴에 따른 정리방법을 다양한 사례를 통해서 설명합니다.

반려식물 인테리어

저자 송현희 / 펴낸 곳 홀리데이북스 / 청구기호 635.965 ㅅ343ㄴ



“이번 년, 내 곁에 식물 하나”

2020년 코로나로 인해 집에 오래 있게 되면서 사람들이 점차 꽃과 나무를 집에 들이는 일이 많아졌습니다. 그리고 미세먼지제거, 습도조절, 인테리어까지 일석이조의 식물들이 일소문을 타고 유행처럼 번져나가고 있습니다.

이 책은 우리에게 익숙한 식물부터 유행하는 반려식물 종류를 설명하고 식물을 오래 잘 키우는 노하우와 함께 일상 속 식물에 대한 이야기가 담겨 있습니다. 총 11가지 주제에 식물의 기원과 활용, 그리고 관리법 등의 홈가드닝에 초보자들이 알고 싶어하는 것을 쉽게 설명합니다.

독서 천재가 된 흥대리

저자 이지성 / 펴낸 곳 다산라이프 / 청구기호 028.9 ㅇ884ㄷ



“운명을 바꾸는 책 읽기 프로젝트”

새해 목표로 '독서'를 꿈꾸는 사람들은 많습니다. 하지만 막상 서점에 가서 책을 사거나 도서관에서 책을 고를 때, 무엇을 골라 읽어야 할 지 막막한 경우가 대부분입니다. 그리고 또 책을 골라도 읽을 시간도, 공간도 만만치 않고 자칫 지루한 책을 고르면 책 읽는 것 자체가 고문이 되고는 합니다.

이 책은 그런 독서 입문자들을 위해서 베스트셀러 작가 이지성이 실제로 진행했던 독서 멘토링을 바탕으로 구성된 이야기로 독서를 어떻게 시작해야 될지 모르는 이들을 위해서 독서 리스트와 독서 팁을 수록하고 있습니다. 그리고 인생의 변화를 느낀 당사자들의 이야기도 잘 녹아 있습니다.

세상을 읽는 새로운 언어, 빅데이터

저자 조성준 / 펴낸 곳 21세기북스 / 청구기호 005.74 ㅅ431ㅅ



“미래를 여는 기술, 빅데이터”

우리는 스마트폰, 소셜 미디어, 사물 인터넷 등에 의해서 우리의 일상의 모든 것이 빅데이터가 되는 세상에 살고 있습니다. 실제로 2020년 코로나를 겪으면서 우리는 빅데이터를 실감하기도 했습니다. 하지만 또한 개인의 사생활이 침해되는 경우도 많이 나왔습니다. 빅데이터와 데이터의 주인인 우리는 어떻게 양립해야 하는 지 고민할 때입니다.

이 책은 빅데이터 등의 데이터 분석법을 통해 가치를 만드는 복잡한 과정을 전공자가 아니더라도 쉽게 이해할 수 있고 4차 산업혁명에 전반적인 지식을 알고 싶은 분들에게 빅데이터를 좀 더 친숙하게 받아들일 수 있게 합니다.

번호	서명	저자	출판사	청구기호
1	첫마디의 두려움을 이기는 법	정은길	갈매나무	808.5 ㄱ288ㄷ
2	참된 시작	박노해	느린걸음	811.15 ㅂ152ㄷ
3	자존감에서 시작된다	남인숙	해냄출판사	305.4 ㄴ221ㄷ
4	시작하기 전에 알았더라면 좋았을 것들	티나 실리그	마일스톤	153.35 S452iㄱ
5	오늘은 시작하기 좋은 날입니다	문병하	휴	230.002 ㄹ317ㅇ
6	지금 당장 시작하라	조영탁	행복에너지	650.1 ㄷ449ㄷ
7	바로잉	데이비드 코드 머레이	흐름	658.4063 M981bㅇ
8	인간에 관한 가장 아름다운 이야기	A. 랑가네	부키	599.938 L271pㅂ
9	게으름도 습관이다	최명기	알키	153.8 ㄷ182ㄱ
10	나의 영어 사춘기	이시원	시원스쿨닷컴	428.3411 ㅇ776ㄴ
11	딱 이만큼 영어 회화	김영익	다산북스	428.34 ㄱ769ㄷ
12	내가 운전요정이다	권윤주	위즈덤하우스	741.5951 ㅅ392ㄴ

번호	서명	저자	출판사	청구기호
13	설민석의 책 읽어드립니다	설민석	단꿈아이	028.1 ㄱ233ㄱ
14	더 쉽고 맛있게 고단백 저탄수화물 다이어트 레시피	박지우	위즈덤하우스	641.5635 ㄴ327ㄷ
15	나는 염소가 처음이야	김숨	문학동네	811.32 ㄱ729ㄴ
16	돈의 속성	김승호	스노우폭스북스	332.024 ㄱ735ㄷ
17	의사에게 '운동하세요'라는 말을 들었을 때 제일 처음 읽는 책	나카노 제임스 슈이치	북라이프	613.71 ㄴ116ㅇ
18	쓰레기 문명의 그림자	카트린 드 실기	따비	363.7 S582h ㅇ
19	나는 풍요로웠고 지구는 달라졌다	호프 자런	김영사	363.7 J25s ㄱ
20	최고의 인테리어는 정리입니다.	정희숙	가나출판사	648.8 ㄱ357ㄷ
21	저는 심리학이 처음인데요	강현식	한빛비즈	150 ㄱ272ㄱ
22	반려식물 인테리어	송현희	홀리데이북스	635.965 ㄱ343ㄴ
23	독서 천재가 된 홍대리	이지성	다산라이프	028.9 ㅇ884ㄷ
24	세상을 읽는 새로운 언어, 빅데이터	조성준	21세기북스	005.74 ㄱ431ㄱ