

## 살펴 보기

: 코로나19 홈 하비-독서(Home Hobby)

# “마음의 양식을 추천합니다” 경북산업보건센터 직원이 골라준대!



김아름

대한산업보건협회  
경북산업보건센터  
사내기자

나들이 가기 좋은 날씨지만 마음 놓고 외출하기 불안한 요즘, 코로나19로 강제 집콕 생활이 길어지고 있다. 늘어난 여가를 지혜롭게 활용하는 최고의 방법은 바로 독서가 아닐까. 독서는 사회적 거리두기로 인한 우울을 치유하고 심리적 방역효과도 제공한다고 한다. 오래전부터 독서를 생활화해온 경북산업보건센터 직원들이 추천하는 책으로 마음의 여유를 되찾아보자.



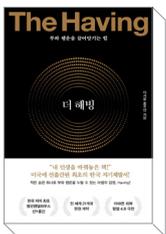
### 「당신이 옳다」 정혜신의 적정심리학

김효선 차장  
(건강진단팀)

솔직하게 말하자면, 책 제목이 좋아서 구매했습니다. 나중엔야 많은 사람이 공감하고 추천하는 책인지 알게 됐습니다. 지금은 좋아하는 책 중 하나이며, 지인에게 추천하고 싶은 책입니다. 책을 읽으면서 지금까지 살아온 삶을 되돌아보게 됐습니다. 살아오면서 누군가에게 상처를 주진 않았을까, 반대로 모르는 세에 나도 상처받지는 않았을까. 어느 때보다 공감능력이 더욱 필요한 요즘, 항상 생각해야 할 바이블이 된 거 같습니다. 좋은 부모가 되기 위해, 멋진 사람이 되기 위해 마음 공부를 할 수 있어서 참 감사한 책입니다. 다른 직원들과도 함께 읽고 제가 느낀 이 감동을 나눌 수 있었으면 좋겠습니다.

#### ▶ 추천글귀

‘충조평판’ 날리지 말고 공감하라. 누군가의 고통과 상처, 갈등을 이야기할 때 ‘충고나 조언, 평가나 판단’을 하지 말고 그의 고통에 눈을 포개고 그의 말이 나올 수 있도록 내가 그의 마음을 물어 봐 주어야 한다.



### 「더해빙」 부와 행운을 끌어당기는 힘

신경린 사원  
(건강진단팀)

평소 책을 좋아하시는 박규만 과장님의 추천으로 읽게 된 책입니다. 책 제목인 ‘더 해빙(The Having)’은 부와 행운을 끌어당기는 힘을 의미합니다. 다시 말해 현재 나에게 ‘있는 것’을 온전히 느끼면서 작은 습관 하나로 부와 행운을 누릴 수 있는 마법의 감정을 말합니다.

저자가 실제 경험했던 것들을 바탕으로 풀어가는 이야기로 긴장을 늦출 수 없었습니다. 읽으면서 동시에 실천할 수 있다는 것이 가장 큰 포인트인데요, 저 또한 해빙(Having)을 실천하면서 낭비나 과시적 소비와 멀어졌고 자신을 행복하게 만들 수 있는 내면의 힘을 발견하게 됐습니다. 이 책을 읽고 모두가 행복해지는 법을 발견하셨으면 좋겠습니다.

#### ▶ 추천글귀

Having은 우리의 렌즈를 ‘없음’에서 ‘있음’으로 바꾸는 방법이에요. ‘있음’에 주의를 기울일 때 당신을 둘러싼 세계는 다르게 인식될 거예요. ‘없음’의 세상에서 ‘있음’의 세상으로. Having의 핵심은 편안함이에요. 진정한 편안함이란 내 영혼이 원하는 것과 행동이 일치될 때 느껴지는 감정이기도요. 흘러가는 물 위에 떠 있으면서 자연스럽게 몸을 맡기는 느낌이지요. 이 감정이 바로 우리를 부자로 이끌어 주는 신호예요.



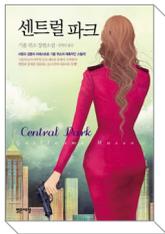
「메타버스」디지털 지구,  
뜨는 것들의 세상

최효영 선임차장  
(운영지원팀)

당신은 지금 메타버스에 살고 계신가요? 제페토 혹은 업랜드를 아시나요? 모르더라도 우리는 이미 메타버스에서 살고 있습니다. 「메타버스」는 우리의 일상에 이미 깊숙이 들어와 있는 가상의 실 세계에 대해 알려주는 책입니다. 구글이 지도를 만드는 이유, 아이들이 열광하는 로블록스 이야기, 메타버스에 진출한 정치인 바이든, 가상 세계에서 만나는 명품 브랜드, 하버드보다 입학하기 어려운 미네르바스쿨 등 메타버스와 연결된 다양한 세상을 보여줍니다. 메타버스가 어렵게만 느껴진다면? 이 책을 추천합니다.

▶ 추천 글귀

현실 세계에서 무언가 실패하면, 깊은 좌절에 빠지는 경우가 많습니다. 진행하던 프로젝트를 망치거나 낮은 성적을 받으면, 보너스가 깎이거나 부모님이 던지는 비난을 견뎌야 합니다. 반면에 메타버스에서는 무언가에 실패해도 빠기를 하지 않습니다. 오히려 한 번 더 해보라고 부추깁니다. 그 상황에서 실패에 대한 경험은 우리에게 오히려 더 강력한 도전 동기를 제공합니다.



「센트럴 파크」

김병수 선임차장  
(환경위생팀)

친구의 권유로 알게 된 작가, 기욤 뫼소의 책입니다. 처음엔 친구가 빌려준 책으로 읽었고, 본격적으로 다시 책을 구입해서 읽기 시작했습니다. 프랑스 작가 중에는 베르나르 베르베르를 가장 좋아했는데, 지금 가장 좋아하는 작가는 기욤 뫼소입니다. 기욤 뫼소의 작품은 빠른 전개, 서스펜스 그리고 마지막에 깜짝 놀라게 만드는 반전이 매력입니다. 또한 디테일한 묘사로 십사리 손에서 책을 내려놓을 수 없게 만드는 힘이 있습니다. 코로나19로 몸과 마음이 지쳤다면, 책 속 또 다른 세상으로 여행을 떠나보시길 바랍니다.

▶ 추천 글귀

우리의 생애는 전혀 예상하지 못한 때에 굳게 닫혀있던 문이 열리는 순간이 있다. 당신의 부족한 부분을 채워주고, 등을 토닥여주고, 거울에 비친 당신의 얼굴을 볼 때마다 더는 두려워하지 않아도 된다고 안심시켜주는 사람을 만나는 순간이 있다.



「어쩌면 내가  
가장 듣고 싶었던 말」

한지연 사원  
(보건관리팀)

몇 년 전 자존감이 많이 낮아졌을 때 우연히 제 손에 들어온 책입니다. 일상의 담담한 이야기에 지친 마음을 조금씩 위로받을 수 있고, 열심히 잘살고 있다 말하며 지친 마음을 알아주는 친구 같은 책입니다. 그 누구도 완벽하지 않고 감정에 있어서 흔들리는 건 당연하다고 위로해 줍니다. 엄마의 따스함을 느낄 수 있는 이야기도 담겨있어 읽으면서 엄마 생각이 많이 났던 책입니다. 코로나 블루라는 말이 생길 정도로 일상이 코로나로 덮여 있는 생활에 생기를 불어넣어 주고 자신에게 힘을 주는 책이 되었으면 합니다.

▶ 추천 글귀

조용필의 '하공'을 좋아하는 엄마, 일일 드라마와 '가요무대'를 꼭 챙겨보는 엄마. 이사를 하면 꼭 새집에 들러 잠깐이라도 둘러보는 엄마. 다른 형제들을 통해 짐을 보낼 때면 내 몫의 포장지 걸면 '작은 딸' 때로는 '자근 딸'이라고 쓰는 엄마. 그 엄마가 보내준 상자들을 인도 길거리의 소처럼 먹어 치우며 나는 살아남았다.

