

독서할 때 당신은  
항상 가장 좋은  
친구와 함께  
있다.

일동중학교 도서관 소식지  
**지혜의 샘터**  
〈2019-4호〉

발행처 : 일동중학교 도서관  
편집인 : 도서부  
발행주기 : 월 간  
발행일 : 2019.6.28

주소 : 경기도 포천시 일동면 화동로 1099번길 39 홈페이지:www.ildong.ms.kr Tel.532-3813

**도서관에서 알립니다.**

- 학생증(대출증)이 없으면 대출이 불가합니다. 꼭 챙겨서 오세요.
- 도서관의 책들은 여러분들이 아끼고 소중히 해야 할 여러분의 자산입니다. 책이나 잡지 등은 찢거나 낙서하지 말고 소중히 다루주세요.

☒ **도서대출 BEST 5!**

순위	서명
1	시그리드
2	봉제인형 살인사건
3	레벨업
4	정령왕 엘퀴네스
4	도로시 죽이기

☒ **다독왕은?**

순위	학년 반	이름	대출권수
1	1-3	김OO	57
2	2-3	최OO	32
3	1-2	임OO	19
4	2-2	김OO	18
5	3-1	이OO	14

☒ **다독반은?**

순위	학년 반	대출수
1	1-3	72
2	3-2	41
3	2-2	39
4	1-2	36
5	2-3	34

(기간: 2019. 6. 01 ~ 6. 30)

★ 다독왕 5명은 7월 한 달 간  
대출권수를 3권으로 늘려드립니다.

☒ **도서관 이용안내**

● **도서관 이용시간**

평 일 : 오전 8시 30분 ~ 오후 4:30분  
휴관일 : 공휴일, 개교기념일, 전교행사일 등

☞ 수업시간을 제외한 모든 시간에 자유롭게 이용 가능합니다.

● **대출**

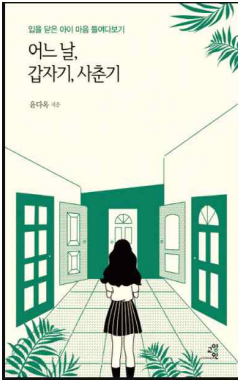
- 학생증을 반드시 지참합니다.
- 분실되지 않도록 유의하세요.
- 대출 권수 : 1인 2권
- 대출 기간 : 7일이며, 학습만화 등 모든 만화 형태의 도서는 대출되지 않습니다.
- 대출도서의 연체 시 연체일 만큼 대출이 정지됩니다.
- 참고도서, 간행물은 반별 수업활용자료로만 대출 가능하며, 개인대출은 불가능합니다.
- 자료의 분실 또는 파손 시 동일도서나 책값으로 변상하여야 합니다.

< 책을 읽는 기쁨 >

이혜인

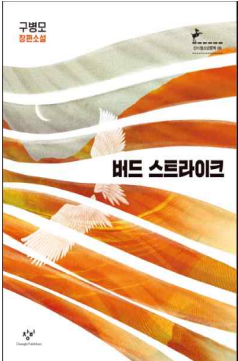
책을 많이 읽은 날은 색유리가  
아름다운 성당에 들어온 것 같은 느낌이다.  
책 속에 수놓여진 여러 빛깔의 사색이 나를  
황홀케 하면  
나는 종일토록 즐거워 질로 노래가  
흥얼거려진다.  
고전을 읽은 날은 나의 내면에서 은은한 품금  
소리가 들리는 것만 같고,  
현대 작품들을 읽은 날은 경쾌한 피아노  
소리가 들리는 것만 같다.  
좋은 책에서는 좋은 향기가 나고,  
좋은 책을 읽은 사람에게도 그 향기가 스며들어 옆  
사람까지도 행복하게 한다.  
세상에 사는 동안 우리 모두 이 향기에 취하는 특권을  
누려야 하리라.  
아무리 바빠도 책을 읽는 기쁨을 꾸준히 키워나가야만  
우리는 속이 짝 찬 사람이 될 수 있다.  
언제나 책과 함께 떠나는 여행으로 삶이 풍요로울 수  
있음에 감사하자.  
책에서 받은 감동으로 울 수 있는 마음이 있음을  
고마워하자.  
책에서 우연히 마주친 어느 한 구절로  
내 삶의 레도가 예전과 달라질 수 있음을  
늘 새롭게 기대하며 살자.

## 1. 어느 날, 갑자기, 사춘기



이 책은 시험 불안에 시달리는 아이와 시험기간에 놀기만 하는 아이의 차이, 페이스북에 매달리는 심리, 손톱을 물어뜯는 행동이나 비만 같은 외모 변화에 주의해야 하는 이유까지 사춘기 아이들의 일상에서 벌어지는 일들을 알려주는 책이다. 여러 가지 이야기를 통해 쉽게 속마음을 털어놓지 않는 사춘기 아이의 심리를 알 수 있게 하는 좋은 책인 것 같다.

## 2. 버드 스트라이크



이 책은 날개를 펴서 하늘을 날 수 있고, 그 날개로 아픈 생명을 치유 할 수 있는 존재가 눈앞에서 그려지는 듯 생생하다. 그들의 사이에서 성장하며 새로운 내일을 만들어 가는 주인공들의 모습 또한, 놀라운 매력과 흡인력으로 마음을 사로잡는 책이다.

## 3. 처음 시작하는 한국사, 세계사 (근대, 현대)



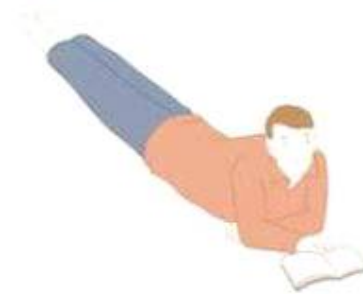
이 책은 1840년부터 2000년까지의 내용이 담겨있다. 우리나라는 물론이고 세계 여러 나라의 이야기가 들어가 있다. 예를 들면 러일전쟁 6.25전쟁 남북 정상회담 등 세계 곳곳에서 일어나는 역사적 순간이 많이 나와 있다. 세계사와 한국사의 내용이 섞여 있어 구분하기 힘들어 보이지만 구분하기 쉽게 되어 있으며 역사를 좋아하거나 내용을 더 자세히 배우고 싶을 사람들에게 추천하는 책이다.

잘못된 독서습관이 통증을 유발한다~!

## 올바른 독서자세

독서는 마음의 양식을 쌓아주지만 잘못된 자세로 책을 읽으면 오히려 전신통증을 유발시켜 척추건강을 해칠 수 있습니다. 올바른 독서자세와 독서 후 스트레칭으로 몸도 마음도 건강하게 관리해 보세요!

■ 잘못된 독서자세



바닥에 엎드려 책을 보는 자세는 어깨, 등, 허리 등 척추전반의 근육을 긴장시켜 통증을 유발합니다. 특히 오후 3번에 부담이 집중되어 허리의 만곡이 호트러지게 됩니다.

■ 올바른 독서자세



엉덩이를 의자 깊숙이 넣고 허리와 등을 등받이에 대어 허리를 곧게 폅니다. 이 때 거북이처럼 목을 앞으로 빼지 않도록 주의하세요.

### • 독서 후 스트레칭

'벽 짚고 허리 굽히기'는 책을 보는 동안 긴장되기 쉬운 어깨와 등 근육을 풀어주는 스트레칭입니다.

- 1) 양손으로 벽을 짚고 숨을 내쉬면서 천천히 허리를 굽니다. 이 때 턱을 내밀지 말고 어깨나 등의 힘은 빼고 팔을 구부리지 않도록 주의한다.
- 2) 5초 동안 었다가 원래 자세로 돌아오고 3~5회 반복한다.



☺ 무리하지 말고 간간히 스트레칭을 하는 것 또한 좋은 방법입니다~