



2023

시립도서관 북큐레이션

이 20이

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

뉴스현장 |

2023

시립도서관 북큐레이션

## 청주시립도서관 “이2이” 시행

**Q.도대체 “이2이”가 뭐예요?**

청주시립도서관 북큐레이션,  
“**이**번 **2**달은 **이** 책 어때요?” 입니다. 반갑습니다. 😊

**Q.그러면 북큐레이션은 뭔가요?**

북큐레이션은 ‘**북(book)**’과 ‘**큐레이션(curation)**’의  
합성어로, 특정한 주제에 맞는 책을 선별해 독자에게  
제공하는 것을 의미합니다.

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

2023  
1-2월

시립도서관 이20이

# 힘껏 달리기



계  
묘  
년  
의  
시  
작



“  
올해도  
힘껏  
달려볼까요?”

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관



2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #0



Intro

1-2월 이2이의 모습

전시 도서는  
열람만 가능하며,  
대출이 가능한 도서는  
서가에 비치되어  
있습니다.



청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #1



워밍업

체력

## 으뜸체력 —————> 인생의 번아웃에 지지 않는 힘

병약했던 작은 아이가 운동을 시작하면서  
인생이 180도로 바뀌었다.  
운동은 너무 재미있었고, 운동을 하는 과정 속에서  
스스로에 대한 믿음과 자신감도 증폭됐다.  
트레이너가 되지 않았더라도 난 이 마음가짐으로  
무엇이든 해냈을 거라 확신한다.  
그게 바로 내가 말하고자 하는 체력의 힘이다.

심은옥



MIRACLE SQUAT

\*\*\*\*\*  
100만 구독자들의  
운동메이트  
으뜸대장 첫 번째  
에세이

"나는 하루 10분 스쿼트로  
인생을 바꿨다!"

심은옥

## 으뜸체력

- 인생의 번아웃에 지지 않는 힘

심은옥, 다산북스 (2021)

#운동 신경 #퀴트 #인플루언서 #필라테스 #세바

## 마녀체력

이영미 지음

마흔,  
여자가  
체력을  
키워야  
할 때

남해의봄날

## 마녀체력

- 마흔, 여자가 체력을 키워야 할 때

이영미, 남해의봄날 (2018)

#에디터 #건강관리 #완주 #철인 #호그와트 #고혈압

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관



2023  
1-2월

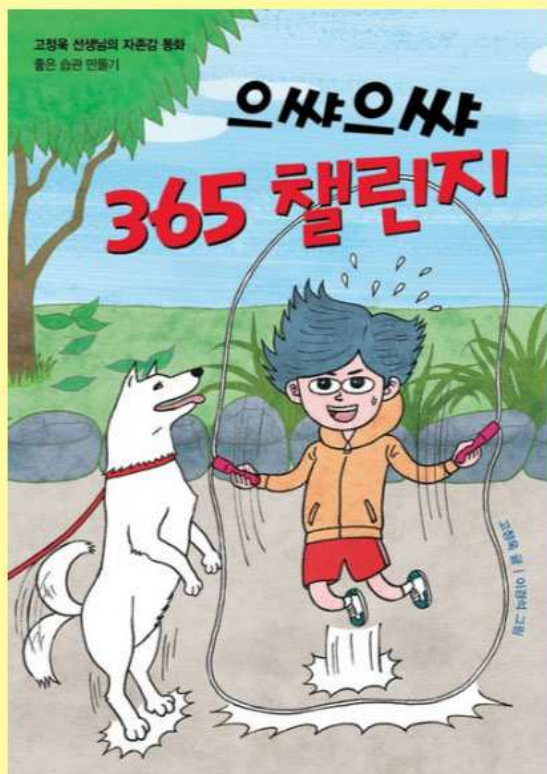
시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #1



워밍업

체력



## 으쌔으쌔 365 챌린지

- 고정욱 선생님의 자존감 동화  
고정욱, 그린애플 (2022)  
#민호 #성장 #성장 동화 #회복 #멘토링 #자존



## 지금, 인생의 체력을 길러야 할 때

- 나를 인생 1순위에 놓기 위해 꼭 필요한 12가지 습관  
제니퍼 애슈턴, 북라이프 (2020)  
#플랭크 #자기관리 #유산소 #운동 #삶의지혜 #건강이야기

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #2



프롤로그

달리기를 위한 안내서



## I Hate Running 나는 달리가 싫어

- 모든 러너들을 위한 러닝 동기부여 에세이!  
브렌던 레너드, 좋은생각 (2022)  
#달리기 #러너 #마라톤 대회 #마라톤 선수 #애증 #베테랑



## 오늘부터 달리를 합니다

- 걷기부터 시작하는 4주 완성 달리기 수업  
이진이, 한빛라이프 (2021)  
#러너 #달리기 #스트레칭 #러닝 #마라톤 대회 #초보자



## 30일 5분 달리기

- 정지된 일상을 움직이는 좋은 습관  
김성우, 에이치비 프레스 (2021)  
#달리기 #힌트 #러너 #러닝 머신 #주호 #만트라

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #2



프롤로그

달리기를 위한 안내서

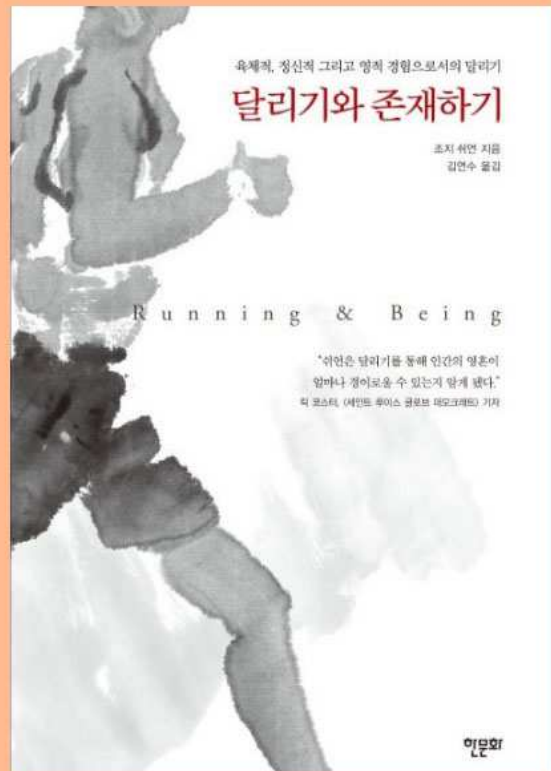


## 으뜸체력

- 인생의 번아웃에 지지 않는 힘

미하이 칙센트미하이, 샘터 (2019)

#운동 신경 #퀴트 #인플루언서 #필라테스 #세바



## 달리기와 존재하기

- 육체적, 정신적 그리고 영적 경험으로서의 달리기

조지 쉬언, 한문화 (2020)

#러너 #삶 #유산소 #운동 #인생 #경전 #영미에세이

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관



2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #3



빌드업

새해엔 달리겠다고 결심한 당신에게



## 마인드풀 러닝

- 케냐 이텐에서 찾은 나를 위한 달리기

김성우, 노사이드 (2020)

#코치 #마라톤 #브로 #선수 #육상 #마라 토너



## 이왕 시작한 거 딱, 100일만 달려 볼게요

- 나이 50, 저질 체력과 갱년기 극복을 위한 100일 달리기!

이선우, 설렘 (2021)

#갱년기 #달리기 #체중 #마라톤 #새벽 #바퀴

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #3



빌드업

새해엔 달리겠다고 결심한 당신에게



## 시작하기엔 너무 늦지 않았을까?

- 나를 살린 달리기

벨라 마키, 비잉 (2019)

#정신 건강 문제 #자존감 #공황 #정신 질환 #만성 질환



## 나는 오늘 모리셔스의 바닷가를 달린다

- 하루 30분 달리기로 인생을 바꾼 기적 같은 이야기

안정은, 쌤앤파커스 (2019)

#러너 #폭스바겐 #지프 #정은 #아이언 #레이디

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

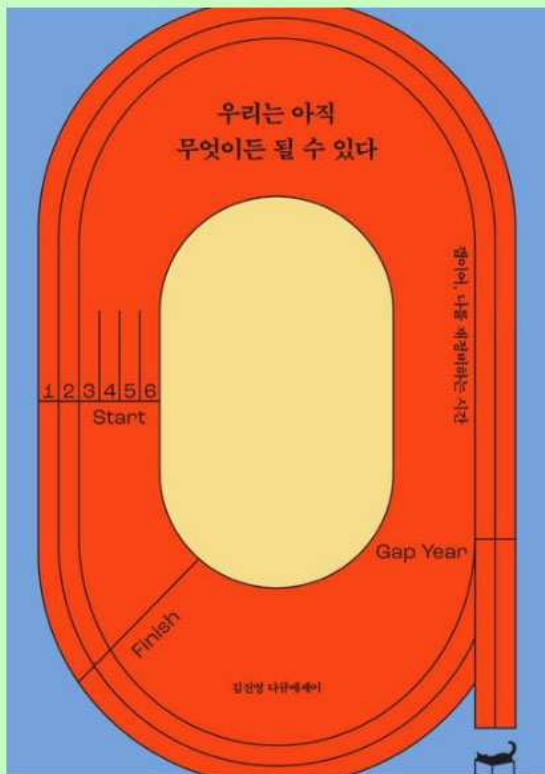


# 힘껏 달리기 #4



트랙

트랙을 돌다

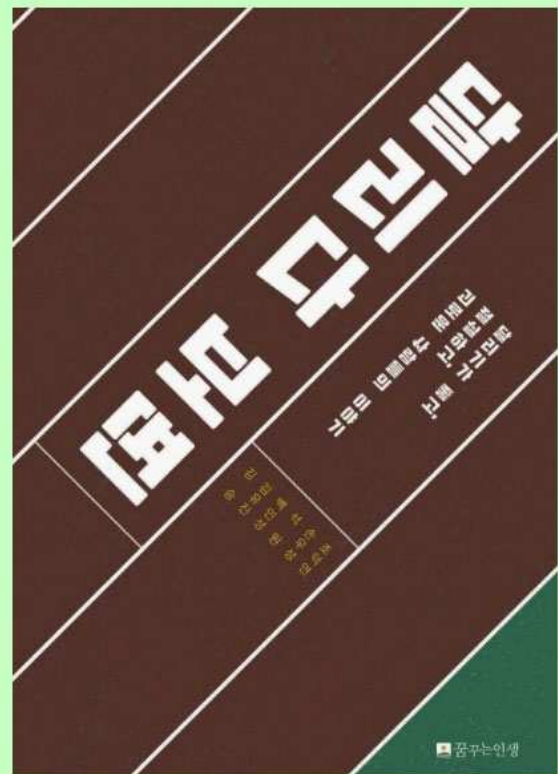


## 우리는 아직 무엇이든 될 수 있다

- 갭이어, 나를 재정비하는 시간

김진영, 휴머니스트 (2022)

#커리어 #이직 #다큐 #창업 준비 #지속 가능 #방향



## 달리다 보면

- 달리기 that 좋고, 절실하고, 괴로운 사람들의 이야기

김승(외 5), 꿈꾸는인생 (2022)

#달리기 #취미 생활 #희로애락 #마라톤 #사람 인생 #권태기

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관



2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #4



트랙

트랙을 돌다

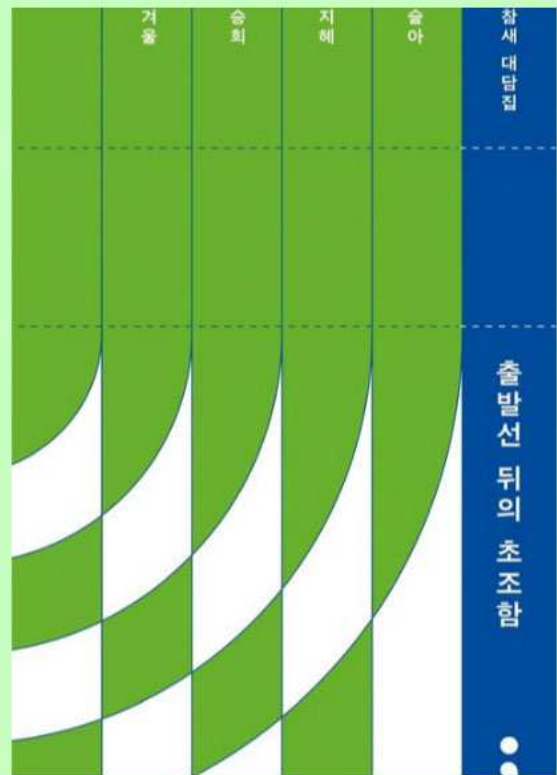


## 더 스타트

- 나를 완성하는 힘

닐 게이먼, 오도스 (2021)

#캐롤라인 #성공 #필라델피아 #자기계발 #당장 시작  
#두려움



## 출발선 뒤의 초조함

- 출발 신호를 기다리느라 몸이 한껏 웅크려질 때

박참새, 세미콜론 (2022)

#이승희 #온라인 콘텐츠 #이완 #도착지 #실제 대화 #인극

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

2023  
1-2월

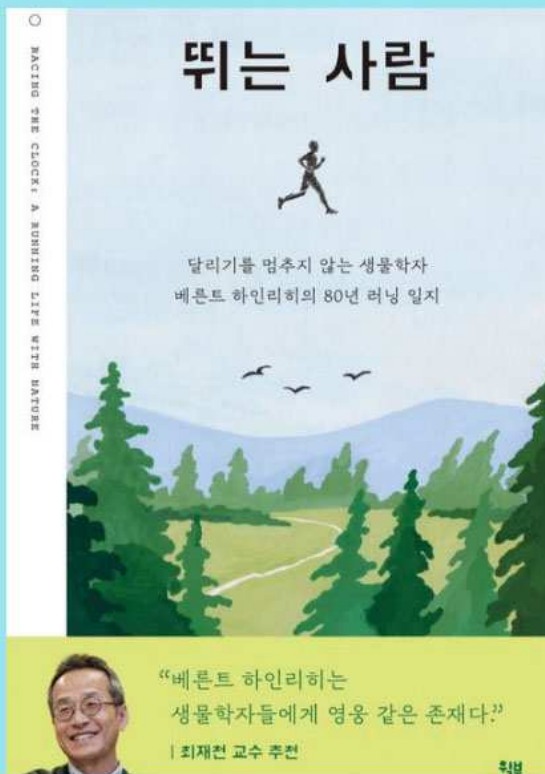
시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #5



런데이

러너의 달리기 일지



## 뛰는 사람

- 자연의 경이로움에 대한 열정적인 기록  
베른트 하인리히, 월북 (2022)  
#운동 #이영미 #최재천 교수 #피데스 #샌프란시스코



## 달리기는 제가 하루키보다 낫습니다

- 어디서나 달리는 16년차 동네 러너의 취미와 놀이가 되는  
쓸모있는 달리기  
박태외(막시), 더블엔 (2021)  
#러너 #마라톤 대회 #권태기 #화대 #철원 #종주

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

2023  
1-2월

시립도서관 이20이

# 힘껏 달리기 #5



런데이

러너의 달리기 일지



## 아무튼, 달리기

- 자연의 경이로움에 대한 열정적인 기록

베른트 하인리히, 월북 (2022)

#운동 #이영미 #최재천 교수 #피데스 #샌프란시스코

세계적 작가 하루키의 달리기를 속으로 한 문학과 인생의 회고록

## 달리기를 말할 때 내가 하고 싶은 이야기

What I talk about when I talk about Running

무라카미 하루키 지음 | 임흥빈 옮김



문학사상

## 달리기를 말할 때 내가 하고 싶은 이야기

- 세계적 작가 하루키의 달리기를 속으로 한 문학과 인생의 회고록

무라카미 하루키, 문학사상 (2016)

#회고록 #자전적에세이 #마라톤 #소설가 #폴코스 #조락

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관



2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #6



에피소드

멈추지 않고 달리기



## 러닝 하이

- 있는 그대로의 나를 향한 오늘의 레이스  
탁경은, 자음과모음 (2021년)  
#소녀 #레이스 #문학상 #사계절 #크루 #입양



## 바람이 강하게 불고 있다

- 서로 다르지만 역전 마라톤을 위하여 함께 달리는 10명의  
뜨거운 청춘들의 이야기  
미우라 시온, 청미래 (2022)  
#육상 선수 #성장 #청춘 #일본소설 #도전기 #영화원작소설

2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #6



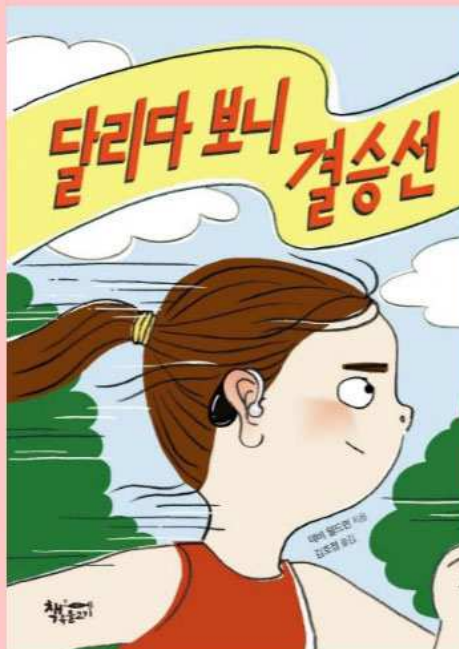
에피소드

멈추지 않고 달리기



## 로지가 달리고 싶을 때

- 관중석의 함성에 묻힌 어느 존재들의 이름  
마리카 마이알라, 문학동네어린이 (2020)  
#레이싱 #옹기 #트랙 #외국그림책 #경주 #자유



## 달리다 보니 결승선

- 나는 '잘 듣지 못하는 아이'가 아니라  
'잘 달리는 아이'  
데비 월드먼, 책속물고기 (2019)  
#청각 장애 #아이 #달리기 #극복 #시선 #보청기



## 달리기

- 이 책은 '달리는 그림책'입니다.  
나혜, 이야기꽃 (2019)  
#낭떠러지 #담배락 #장애물 #그림책 #골인  
#준비 운동





2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #6



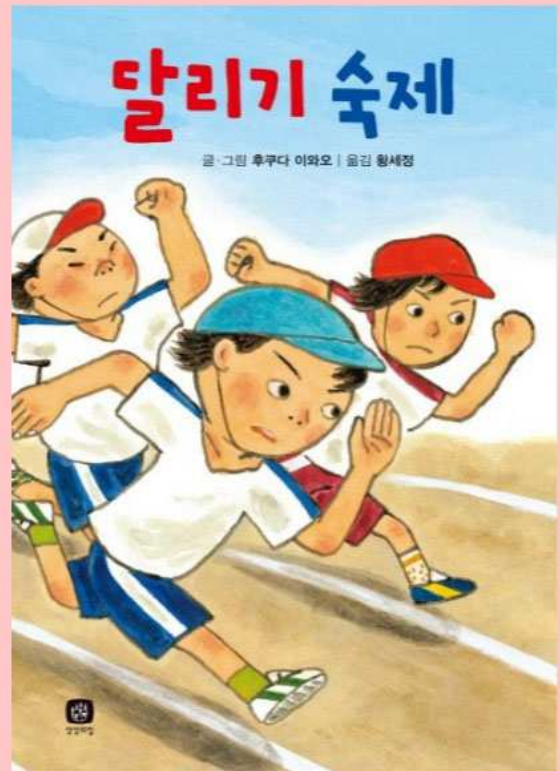
에피소드

멈추지 않고 달리기



## 움직이다

- 파노라마로 펼쳐지는 여행자의 이야기  
로마나 로맨션(외 1) 길벗어린이 (2022)  
#그래픽 디자인 #역사 #논픽션 #지리 #이동  
#볼로냐라가치상



## 달리기 숙제

- 운동회 날에는 지금보다 잘 뛰고 싶어!  
후쿠다 이와오, 상상의집 (2020)  
#유마 #창작동화 #할아버지 #운동회 #훈련 #체육 시간

청주시  
CHEONGJU  
CITY

청주시립도서관



2023  
1-2월

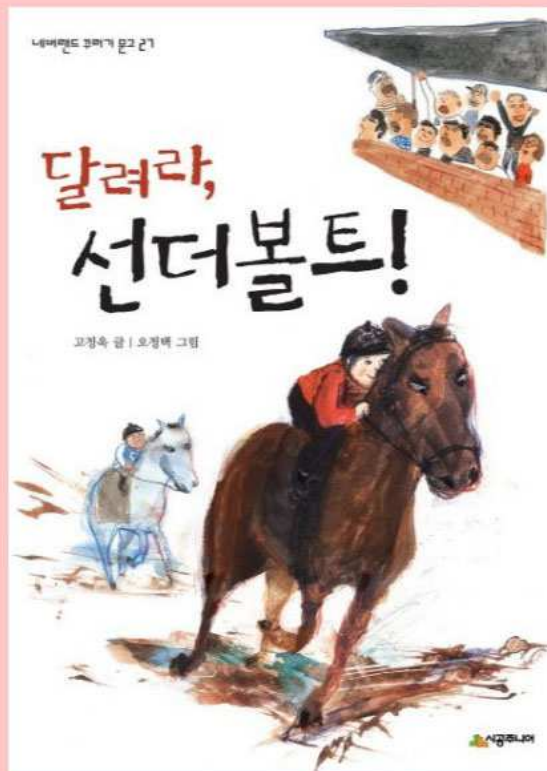
시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #6



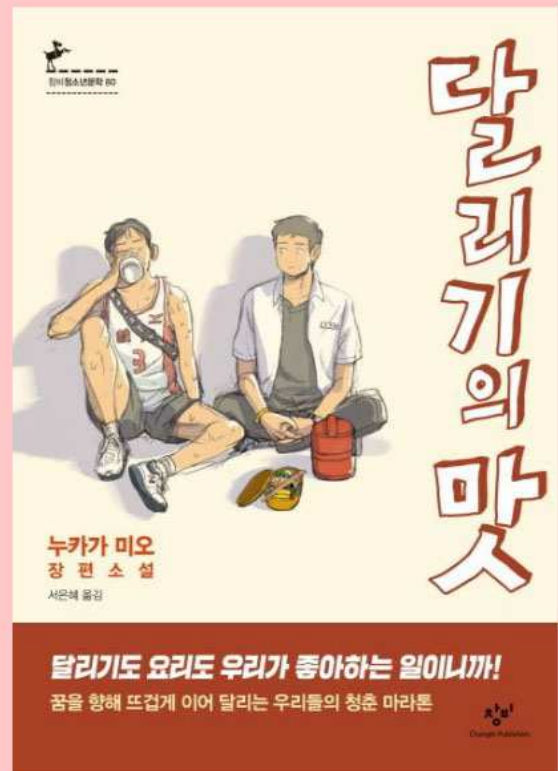
에피소드

멈추지 않고 달리기



## 달려라, 선더볼트!

- 파노라마로 펼쳐지는 여행자의 이야기  
고정욱, 시공주니어 (2018)  
#승마 #재활 #장애아 #조나단 #주인 #손자



## 달리기 숙제

- 꿈을 향해 뜨겁게 이어 달리는 우리들의 청춘 마라톤  
누카가 미오, 창비 (2017)  
#유마 #창작동화 #할아버지 #운동회 #훈련 #체육 시간

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

2023  
1-2월

시립도서관 이20이

# 힘껏 달리기 #7



숨고르기

속도보다 방향

하기 싫은 일은 적당히 미루고 좋아하는 일은 마음껏 즐기는 김토끼의 기술! 김토끼 요령의 기술!

그럴 땐 바로 토끼시조



지수 쓰고 그리다

카멜박스

## 그럴 땐 바로 토끼시조

- 하기 싫은 일은 적당히 미루고 좋아하는 일은 마음껏 즐기는 김토끼의 기술  
지수, 카멜박스 (2019)  
#비밀 기지 #행복 #토끼 #SNS에세이 #분홍색 #묘약

정문정 지음

능력에 요령을 더하면 멋지게 갈 수 있다

더 좋은 곳으로 가자



화제의 베스트셀러 『무례한 사람에게 웃으며 대처하는 법』 정문정 신작  
지치거나 포기하지 않고  
앞으로 나아가기 위한 생활밀착형 매뉴얼!

문학동네

## 더 좋은 곳으로 가자

- 능력에 요령을 더하면 멋지게 갈 수 있다  
정문정, 문학동네 (2021)  
#안전 거리 #시간 #매뉴얼 #태도 #무례 #돈

산으로  
오르는 길

마리안느 뒤비크 글 · 그림 임나루 옮김



고래벳속

## 산으로 오르는 길

- '함께하는 삶'에 대한 이야기  
마리안느 뒤비크, 고래벳속 (2018)  
#오르막 #살의지혜 #내리막 #산꼭대기 #온화 #산길

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

2023  
1-2월

시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #7



숨고르기

속도보다 방향

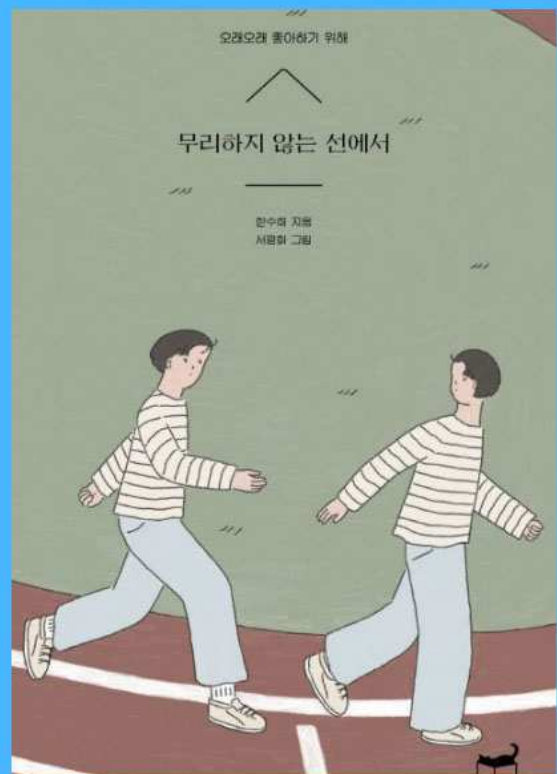


## 느리게 천천히 가도 괜찮아

- 글로벌 거지부부 대만 도보 여행기

박건우, 태일소담 (2019)

#타이베이 #여행에세이 #대만 #카우치 #베이  
#히키코모리



## 무리하지 않는 선에서

- 오래오래 좋아하기 위해

한수희, 휴머니스트 (2019)

#아침 산책 #용기 #수건 #삶 #페이스 #일상

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관



2023  
1-2월

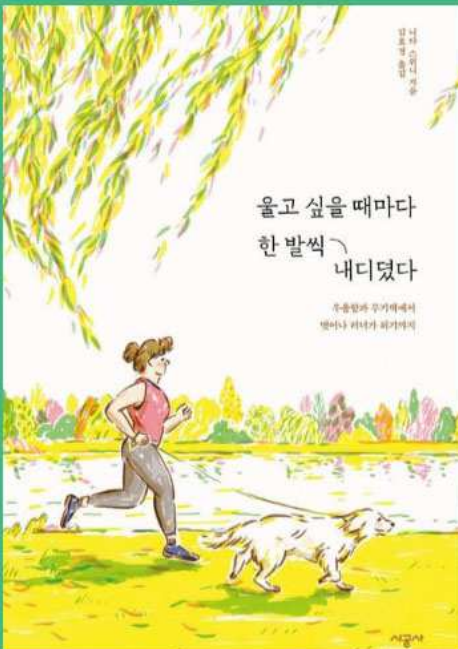
시립도서관 이2이

# 힘껏 달리기 #8



완 주

달리기로 찾은 행복과 힐링



## 울고 싶을 때마다 한 발씩 내디뎠다

- 우울함과 무기력에서 벗어나 러ner가 되기까지  
니타 스위니, 시공사 (2021)  
#마라톤 대회 #러ner #우울증 #조울증 #토너  
#소파



## 삶이 버거운 당신에게 달리를 권합니다

- 능력에 요령을 더하면 멋지게 갈 수 있다  
마쓰우라 야타로, 가나출판사 (2020)  
#달리기 #깨달음 #대상포진 #성찰 #수면 장애  
#일본에세이



## 달리기가 나에게 알려준 것들

- '길 위에서 발견한 가슴 뛰는 행복'  
오세진, 프레너미 (2020)  
#러ner #한국에세이 #플코스 #고비 사막 #완주  
#마라톤

청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관

2023  
1-2월

시립도서관 이201

# 힘껏 달리기



“

3-4월에

다른 주제의 도서를  
소개할게요!

또 만나요. 😊



청주시  
CHEONGJU  
CITY



청주시립도서관