

꿈이 익어 가는 방

송운초등학교도서관

도서관 소식지 제 2022-5 호 / 펴낸 일 : 2022. 9. 15. (목) / 펴낸 곳 : 송운초등학교 도서관
(<http://reading.gglec.go.kr/main.html>) / 펴낸 이: 교장 고선신 / 꾸민 이 : 사서교사 최선옥

매일 책을 읽어야 할 10가지 이유

‘책이 가져다 주는 수많은 이점 10가지’

1. 스트레스 감소

영국 대학교(University of Sussex) 인지신경심리학 전공의 데이비드 루이스 박사가 진행한 연구에서 **독서, 산책, 음악 감상, 비디오 게임** 등 스트레스 해소 방법들이 스트레스를 얼마나 줄여주는지를 측정한 결과, **6분 정도 책을 읽었을 때** 스트레스가 68% 감소함과 동시에 심장박동수가 낮아지면서 근육의 긴장이 풀어졌다. 다른 방법들도 물론 효과는 있었으나, 독서에 비해서는 약했다고 합니다. 음악 감상은 61%, 커피 마시는 54%, 산책은 42%였고, **비디오 게임은 스트레스를 21% 줄여주었으나, 심장박동수는 오히려 높였다고 합니다.**

2. 뇌 활동 자극

몸의 근육처럼, 뇌도 건강한 상태를 유지하기 위해 규칙적인 운동이 필요합니다. 뇌가 하는 운동 중 하나는 바로 독서입니다. 독서는 뇌 활동을 자극하여 알츠하이머병이나 치매가 걸릴 확률을 낮춘다고 합니다. 독서를 습관화하면 계속해서 뇌를 자극할 수 있으니 별다른 노력 없이도 질병을 늦출 수 있다고 합니다.

3. 지식 축적

스마트폰에서 스쳐 지나가듯 읽는 것보다, 손에 든 책을 통해 페이지를 넘기며 얻은 정보는 당신의 뇌 속에 좀 더 잘 기억된다고 합니다.

4. 어휘력 증가

계속해서 책을 읽다 보면 그 어휘들은 어느새 당신의 일상적인 대화에 스며들게 될 것입니다. 어휘가 풍부한 것은 어떤 직업을 가진 사람든 장점이 될 수밖에 없다. 적절하고 유창한 어휘를 활용하여 자신의 의견을 명확하게 말할 줄 알게 되는 건 책을 통해 얻을 수 있는 큰 장점 중 하나입니다.

5. 기억력 향상

만약 당신이 소설을 읽는다면, 당신은 이야기를 쫓아가기 위해 캐릭터들의 이름과 특징, 그리고 이야기의 배경과 이전에 일어난 사건들을 오랫동안 기억하게 될 것입니다. 이것은 따로 노력하지 않아도 소설을 읽는 동안 뇌에서 자연스럽게 일어나는 활동입니다. 이처럼 독서를 통해 얻게 되는 새로운 기억은 뇌에 새로운 신경 접합부를 만들어내게끔 하고, 기존에 있던 것들을 더 강하게 만들고, 이는 단기 기억력 향상으로 이어진다고 합니다.

6. 분석력 향상

혹시 책을 다 읽기 전에, 줄거리의 결말을 계속해서 상상해본 적이 있나요? 아니면 배어난 미스터리 소설을 읽으면서 비밀을 풀려고 혼자 끊임없이 생각을 거듭해본 적이 있나요? 그런 적이 있다면, 당신은 마주하는 많은 문제에 비판적이고 분석적인 사고를 할 수 있는 능력이 있다는 뜻과 같습니다. 이는 책을 다 읽고 나서 책의 줄거리나 캐릭터 등을 비판하는 과정에서도 똑같이 얻게 되는 능력입니다.

7. 집중력 향상

스마트폰이 항상 모두의 손에 들려 있는 시대에, 우리의 관심은 항상 동시에 사방으로 흩어져나가기 마련입니다. 사람들은 5분 동안 메일을 확인하고, SNS를 읽고, 카카오톡으로 친구들과 대화하는 일을 모두 동시에 하곤 합니다. 하지만 책을 읽게 되면, 우리의 관심은 오직 그 책 하나에 빠져들게 된다. 따라서 독서를 습관화하면 집중력이 향상되는 것은 너무나 당연한 일이 됩니다. 만약 학교에서 집중력을 높이고 싶다면 아침에 15~20분 정도 책을 읽어보십시오. 확연히 달라진 집중력을 느낄 수 있을 것입니다.

8. 글쓰기 능력 향상

많은 글을 읽다 보면 어휘력과 문장력을 얻게 됩니다. 무엇이 사람들의 이목을 끌고 매력적인 문장인지, 무엇이 쉽게 읽히는 문장인지 자연스럽게 깨닫게 되는 것이죠. 이런 글쓰기 능력은 꼭 작가가 아니더라도 대부분의 사람들에게 필요한 능력입니다. 자기소개서를 쓸 때, 기획안을 쓸

때, 블로그에 일기를 쓸 때도 독서가 습관인 사람들의 글은 다를 수밖에 없습니다.

9. 차분함

좋은 책을 읽는 행위는 스트레스를 완화할 뿐 아니라, 마음의 안정과 평온을 가져다줍니다.

10. 공짜 혹은 저렴한 유희

책은 다른 활동적인 취미보다 상대적으로 훨씬 저렴한 활동입니다. 도서관에서는 공짜로 누릴 수 있죠. 만약 도서관도 서점도 가기 힘든 상황이라면, 도서관마다 있는 무료 전자책을 이용할 수도 있습니다.

[출처] 데일리 라이프 게재된 기사를 발췌함

기간 : 9.19~9.23

추첨일 : 9.28

책사랑시즌3

1. 책 제목 피라미드 & 다행시 짓기

2. 나도 삽화가!- 책 표지 그리기

3. 도전! 10가지 주제 찾아 읽기

기간 : 9.19~10.5, 1시

추첨일 : 10.5

4. 우리는 도서관 친구! (1반1주1인1책)



책을 읽으면
스트레스도 휘리릭!
재미 팡팡! 지식 팡팡!!

행사 세부 내용

책이랑 놀자 1

책 제목 피라미드 & 다행시 짓기

- ① 책 제목 5가지를 골라서 순서대로 적습니다.
 - ② 책 제목 글자 수가 아래쪽으로 갈수록 점점 많아져야 합니다.
 - ③ 피라미드에 들어간 책 제목으로 다행시를 만들어 봅니다.
- ※ 도서관에 와서 직접 책 제목을 골라 적을 수 없는 경우 온라인 자료검색을 통해 참여 가능
- ☆ 추첨을 통해 50명에게 기념 선물을 드립니다.

행사 세부 내용

(추첨일 : 9월 28일)

책이랑 놀자 2

나도 삽화가! 책 표지 그리기

- ① 도서관에서 마음에 드는 책을 고른다
 - ② 책표지 그리기 (아래 방법 중 하나 선택!)
 - 그대로 따라 그린다.
 - 나만의 그림으로 표현한다.
 - 책 속 내용을 표현한다.
- ☆ 우수작은 도서관 전시
- ☆ 추첨을 통해 50명에게 기념 선물을 드립니다.
- (추첨일 : 9월 28일)

책이랑 놀자 3

도전! 10가지 주제 찾아 읽기

- ① 하루 1번, 3권까지 대출가능
(확인 도장 하루 3주제까지 가능)
 - ② 000~900 십진 분류된 책을 골고루 찾아 읽고, 행운함에 응모하세요!
- ☆ 기간 : 9월 19일부터~10월 5일 오후 1시까지
- ☆ 추첨을 통해 50명에게 기념 선물을 드립니다.
- (추첨일 : 10월 5일)

책이랑 놀자 4

함께여서 더욱 좋은 우리는 도서관 친구! (1반1주1인1책)

- ☆ 기간 동안 한 반 친구들 모두 빠짐없이 1권 이상 대출한 학급 무조건 맛있는 간식 시상
- ※ 연체 중인 책 반납 시, 1권 대출 가능
- ※ 시상품은 10월 5일 이후 전달됨

♫ 기타 안내

- ※ 활동지 출력은 각 학급 또는 도서관에서 가능합니다.
- ※ 완성한 활동지 제출은 **개별 제출(도서관 응모함)** 또는 **학급에서 취합하는 경우 도서관으로 9월 27일까지 보내 주시기 바랍니다.** (9월 28일 오후 1시 추첨 예정)
- ※ 장기 연체 또는 분실 확인 중 경우 사서교사 개별 문의 후 참여 가능

♫ '우리반이 다독왕' 안내

- ※ 중간 다독시상 기간 : 8.29~9.30까지 대출통계 기준 다독반 **간식 시상 10월 4일 예정**
- ※ 1학기 다독반 '우리반이 다독왕' 표창은 9월 30일 반납입니다.

※ 자세한 내용은 안내장을 참조합니다.