

## 푸른사상의 책들

문학, 치유로 살아나다 선선미

환상이 사라지고 각박한 현실만 남은 사회에서 마음의 병을 앓고 있는 현대인들을 문학이 자연스럽게 위로해준다.

책을 읽으면 왜 뇌가 좋아질까?

또 성격도 좋아질까? 한상무

뇌와 성격에 미치는 독서의 영향을 과학적으로 해명한 독특한 독서운동 지침서.

오페라, 역사를 노래하다 고종환

〈카르멘〉〈돈 조반니〉〈라 트라비아타〉 등 대중에게 익숙한 오페라들과 함께 작품의 배경이 되는 서양의 역사와 문화를 살펴본다.

명화, 그것은 역사의 보고다 고종환

다비드의 〈마라의 죽음〉에서부터 쿠르베의 〈오르낭의 매장〉에 이르기까지, 명화에 담긴 역사, 정치, 사회, 문화를 인문학적 시각으로 풀어냈다.

원문과 함께 읽는 셰익스피어 소네트 이태주 율김

사랑, 인생, 진리를 노래한 영원한 고전 셰익스피어의 154편 소네트를 원문과 명화와 함께 만난다.

## 지식에세이

주체적 삶, 전통여성 이화형

강직한 지식인, 인수대비 이화형

융합적 인재, 신사임당 이화형

왜 청바지를 입은 재벌인가? 이태주

## 숲에서 찾는 건강과 행복의 비결

자연 속에 있을 때 무엇이 우리를 건강하고 행복하게 할까? 나무는 무슨 비밀을 숨기고 있는 걸까? 왜 우리는 숲속을 걷기만 해도 스트레스가 줄어들고 에너지가 충전해질까? 자연 속에서 약간의 시간만 보내도 우리 건강에 긍정적인 영향을 미친다. 두 시간의 삼림욕이 우리를 기계로부터 해방시키고 여유를 가지게 해줄 것이다. 삼림욕은 우리를 행복하게 하고 스트레스로부터 해방시키며, 편안하게 해줄 것이다. 오감을 통하여 자연에 연결될 때 우리는 자연계가 베풀어주는 엄청난 혜택을 얻게 된다.

삼림욕의 권위자가 과학적이고 객관적으로 증명하는  
숲의 놀라운 치유효과

## FOREST BATHING



## 자연치유

왜 숲길을 걸어야 하는가

칭 리 지음  
심우경 율김



## 자연치유

왜 숲길을 걸어야 하는가

칭 리 지음 심우경 율김

## FOREST BATHING



전세계 15개국  
번역 출간!

지은이 칭리 Dr. Qing Li

도쿄 니혼의과대학 부교수이며 삼림욕의 국제적 전문 지도자. 국제자연과산림의학학회 부회장 겸 사무총장이며 일본산림의학학회 회장. 또한 일본산림치유학회 원장들 중 한 명이다.

옮긴이 심우경(五峰 沈愚京)

전남 곡성에서 태어나 고려대학교 원예학과 및 대학원에서 조경학을 전공하고 농학박사 학위를 받았다. 전남대, 고려대 교수를 거쳐 현재 고려대 명예교수. (사)한국전통조경학회, (사)인간식물환경학회, 세계상상환경학회 회장을 역임했다. 국립묘지, 국회의사당, 사우디아라비아 젓다시 IC10, 목포 유달산 조각공원, 고려대 녹지 캠퍼스 조경, 곡성 1004 장미원 등 다수의 조경을 설계했으며, 저서에 『Korean Traditional Landscape Architecture』(영문판, 공저), 『식물, 새 천년의 주인공』 등이 있다.