

2025.06.09. 서울특별시교육청 초·중등 사서교사 직무연수

# 한 사람을 위한 책을 고르는 책처방사의 독서법

정지혜

[1부]

한 권의 책을 특별하게 만나는 경험

**책처방이란 무엇인가**

한 사람을 위한 책을  
처방해 드립니다



건강검진 문진표



독서 문진표

Q. 책을 읽기 시작한 시기와 계기

Q. 한 달 독서량

Q. 인생에서 가장 좋아하는 책 세 권

Q. 지금 읽고 싶은 책 세 권

Q. 좋아하는 분야 / 기피하는 분야

Q. 특별히 좋아하는 저자 혹은 출판사

Q. 읽고 나서 실망스러웠던 책

Q. 책을 읽는 이유

나만을 위해 준비된  
시간과 공간

마음을 털어놓을  
적당한 타인





내 이야기를 들어 줄 준비가 되어 있는 곳



“이혼 상담까지 합니다”  
덴마크의 주치의 제도


# 한 사람을 위한 독서주치의

책처방은  
한 권의 책을  
특별하게 만나는 경험

'책 추천'과 '책 처방'은  
무엇이 다를까요?



책 추천  
일반의약품



**내 복 약**

님  
 (세 남 · 여)

**용 법**

| 1일                   | 회            | 일분             |
|----------------------|--------------|----------------|
| ■ 아침 · 점심 · 저녁 · 취침전 | ■ 때          | ■ 시간마다         |
| ■ 식전 · 식후            | ■ 분          | ■ 시간 · 식후즉시 복용 |
| ■ 1회                 | ■ 포(정)씩, 물약은 | ■ cc씩 복용       |

20    년    월    일

**00약국**

책 처방  
조제약

의사의 처방 없이도 살 수 있는  
불특정 다수를 위한 약



책 추천

진료 후 의사가 처방하는  
구체적인 한 사람을 위한 약



책 처방



번아웃으로  
힘들어하는 사람

- 나이
- 성별
- 가족관계
- 직급
- 근무 환경과 조건
- 번아웃의 원인
- 도움을 원하는 방향
- 평소 독서량과 독서 취향



『가짜 노동』



『잃어버린 영혼』



『준최선의 롱런』

# 책처방

사람을 깊이 있게 이해하고  
그 사람의 상황과 취향에 맞춘 책을  
권하는 행위

1,700여 명이 넘는 사람들에게  
책을 처방하며 알게 된 것

# 좋은 책의 기준



『데미안』

VS.



『스물아홉 생일,  
1년 후 죽기로 결심했다』

모두를 만족시키는  
절대적인 '좋은 책'은 없다



맵다 / 춥다 / 비싸다 / 좋다



감각과 취향의 영역

나이, 성별, 직업,  
삶의 배경, 감정, 관계,  
관심사, 욕구, 고민에 따라  
책은 다르게 읽힌다

이 세상에 절대적으로  
좋은 책, 나쁜 책은 없다

‘지금’ ‘나’에게 맞는 책,  
맞지 않는 책만 존재할 뿐

외부의 기준 (X)

나만의 기준 (0)

사람들이 자주 하는 독서 고민

“저는 쉽고 가벼운 책만 읽는 것 같아요”

“편독이 너무 심해서 고민이에요”

# 책처방의 제1원칙

## 가독성

아무리 좋은 책도  
읽히지 않으면 무용지물



나는 왜 책을 읽을까?

성장형 독서

더 나은 내가 되기 위한 독서

재미형 독서

즐거움과 몰입을 위한 독서

이해형 독서

나를 들여다보고

타인을 이해하기 위한 독서

좋아하는 책만  
마음껏 읽어도 괜찮습니다

변화는

자연스럽게 오기 때문에

[2부]

책으로 마음 읽는 법

나를 읽는 독서법

# 책처방은 책으로 하는 인터뷰



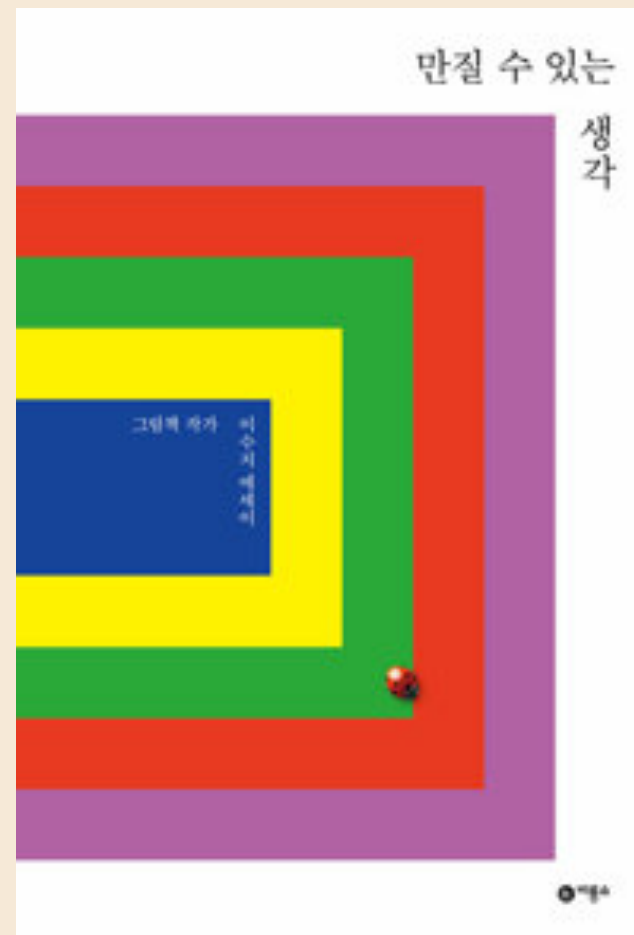
50대 여성  
문화예술 분야 팀장  
양육자

Q.

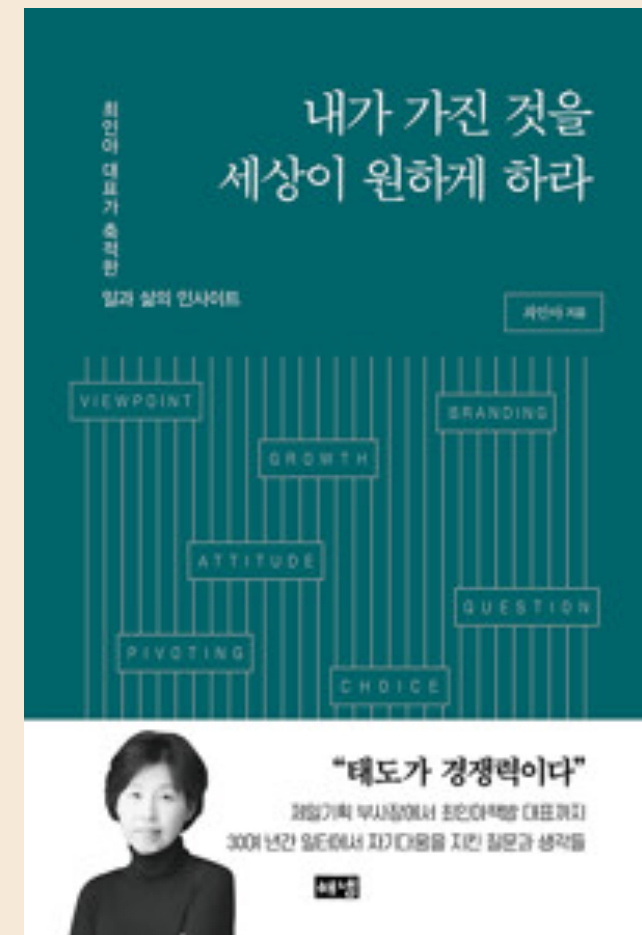
인생에서 가장 좋아하는 책  
세 권을 알려 주세요



『두려움 없는 조직』



『만질 수 있는 생각』



『내가 가진 것을  
세상이 원하게 하라』

자기 분야에서 성공한 여성들의 이야기



일도 잘하고 육아도 잘하는  
여성 리더가 되고 싶은 욕망

‘책’에 대해 질문하지만

답에서

그 책을 읽은 ‘사람’이 드러난다

나를 읽는 독서법

공통점으로

독서 취향 파악하기

# 인생책과 나 사이의 점점 찾기

- 인생의 어느 시기에 이 책을 읽었는지
- 이 책의 어떤 부분이 좋았는지
- 특별히 생각나는 구절이 있는지
- 이 책이 나에게 어떤 영향을 주었는지



# 인생책 세 권 사이의 공통점 찾기

- 책의 분야, 저자 정보, 문체, 내용
- 이 책들을 읽은 시기상의 특징
- 책에서 받은 영향
- 책을 설명할 때 자주 사용하는 단어나 표현

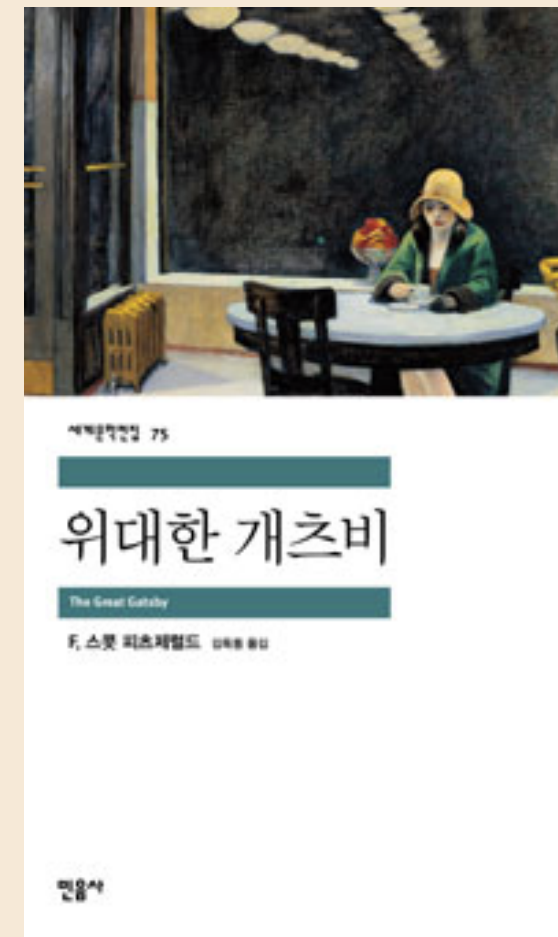
인생책을  
반드시  
세 권 이상  
골라야 하는 이유



『무라카미 하루키 잡문집』



『개인주의자 선언』



『위대한 개츠비』

타인의 기준이나 사회의 틀에 휘둘리지 않고  
나만의 속도와 방식으로 살아가는  
사람들의 이야기



나답게 살아도 괜찮다고 말해 주는 책

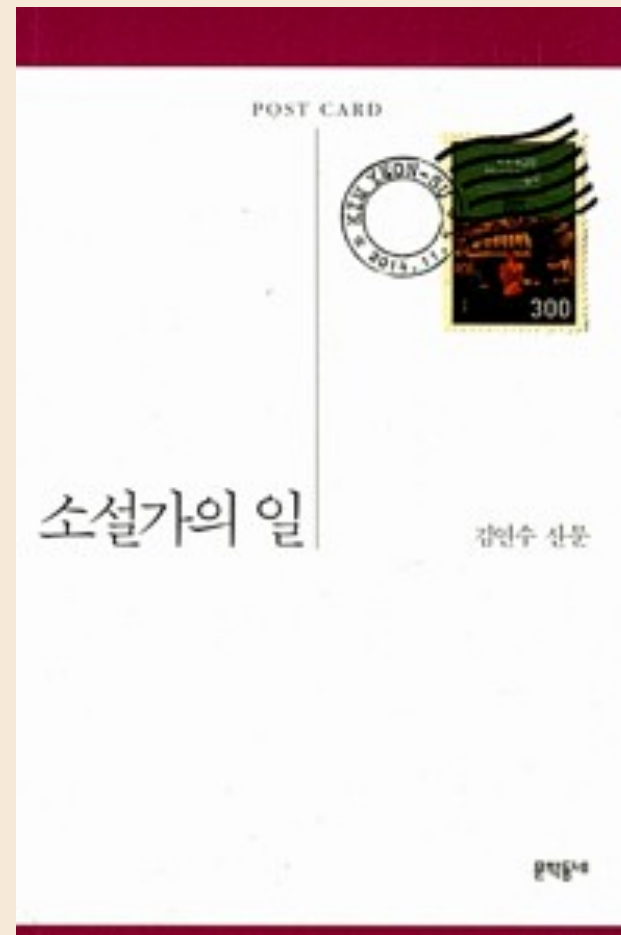
인생책 세 권의 공통점을 찾으면  
독서 취향과 독서관,  
나아가 인생관까지 알 수 있다

연말마다 올해의 책을 선정하고  
공통점 찾아보기

# 2016년 사적인서점을 시작한 해



『책의 역습』



『소설가의 일』



『깊이에의 강요』



# 2023년 항암 치료를 받은 해



『이토록 평범한 미래』



『우연의 질병,  
필연의 죽음』

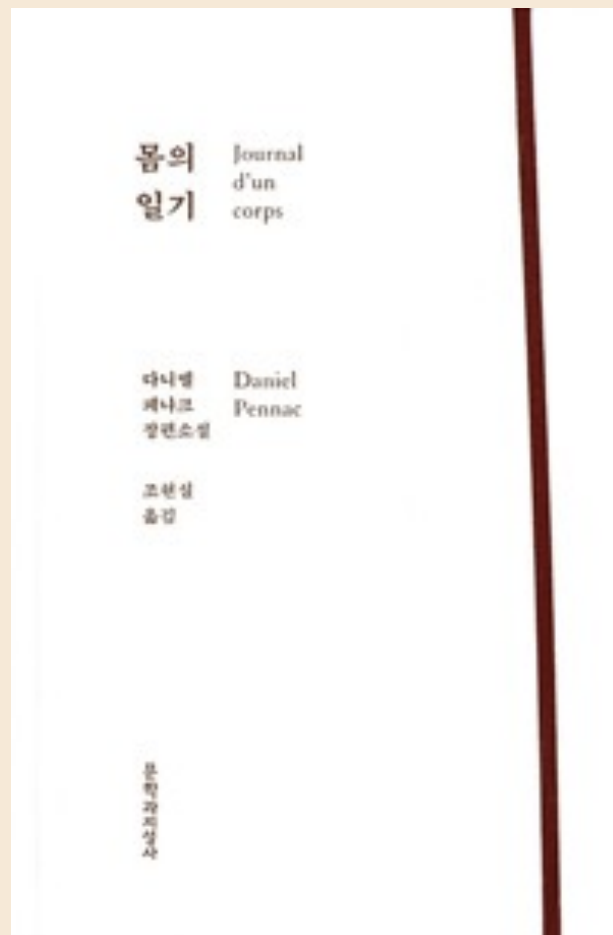


『온』

나의 변화를  
확인할 수 있는  
구체적인 증거

Q.

지금 읽고 싶은 책  
세 권을 알려 주세요



『몸의 일기』



『평범한 인생』



『혼자를 기르는 법』

지금

나의 관심사 혹은 고민이  
무엇인지 파악할 수 있는 질문

나는 이 책의  
어떤 점에 끌렸을까?

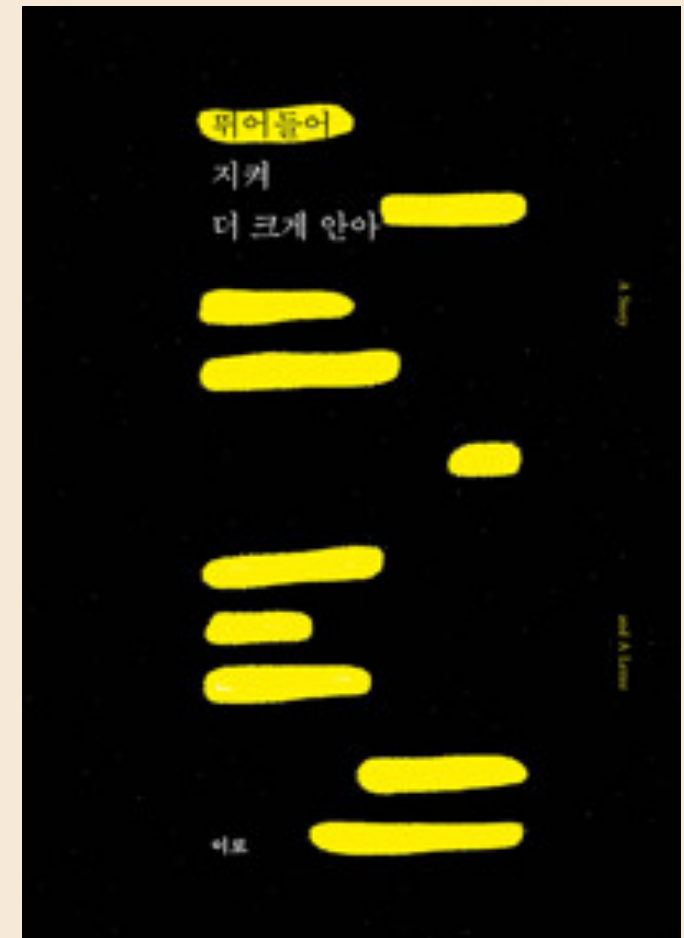
- 책의 제목
- 표지 디자인
- 띠지나 뒷표지의 문구
- 눈에 들어온 문장
- 누군가의 추천



『호르몬 체인지』



『나의 장례식에  
어서 오세요』



『뛰어들어, 지켜,  
더 크게 안아』



지금 내가 읽고 싶은 책들이  
나의 안부를 말해 준다

인생에서 가장 좋아하는 책



‘지금까지 나’의  
취향과 성향이 쌓인 나이테

지금 읽고 싶은 책



‘현재의 나’를  
비추는 거울

끝까지 읽지 못한 책



내가 싫어하는 것

어려워하는 것

피로해하는 것을 알려 준다

나는 '왜' 이 책을 골랐을까?

나는 '왜' 이 책을 중간에 덮었을까?

나는 '왜' 이 책을 끝까지 읽었을까?

나를 통과한 책들이  
나도 몰랐던 나를  
말해 준다

나를 읽는 독서법

흔적을 남기면서  
적극적으로 읽기

# 감응(感應)

어떤 느낌을 받아  
마음이 따라 움직임



나를 읽는 독서법

시간차를 두고

여러 번 읽기

# 밈줄과 메모

실체가 없는 마음의 변화를  
물리적으로 확인할 수 있는 방법



정세랑, 『피프티 피플』  
사람 때문에 울고 웃는 당신에게

나에게 가장 인상 깊었던 인물



한때 사서였고

지금은 임상시험 책임자로 일하는

김한나

항암치료 이후  
다시 읽은 『피프티 피플』

인간관계에 초점



병원에 초점

마취통증의학과 의사

김혁현

나를 읽는 독서법

문장에서 출발하는  
감상 쓰기



리뷰



제대로 된 글을  
써야 한다는 부담감

감상의 대상을 '책'이 아니라  
'문장' 단위로 작게 쪼개기

감상에서 중요한 건  
'책'이 아니라  
'책을 읽은 나'

'책을 읽은 나'에는  
맞고 틀림이 없다  
내가 느낀 것만이 정답

책을 '잘' 읽는 방법은 없다  
'나답게' 읽는 방법만 있을 뿐

독서는

책과 내가 관계를 맺는

사적이고 고유한 경험

책을 읽다가 어떤 구절이 나를 기쁘게 했다면, 슬프게 했다면,  
웃기게 했다면, 화나게 했다면, 속상하게 했다면,  
짜증나게 했다면, 뭉클하게 했다면, 감탄하게 했다면,  
공감하게 했다면, 반성하게 했다면, 누군가를 떠오르게 했다면,  
무슨 말인지 정확히 이해하지 못했더라도  
그냥 마음에 와닿았다면 그 이유를 파고들어 보세요.

- 정지혜, 『꼭 맞는 책』

“이 과정을 반복하면  
책은 나라는 사람을  
이해하고 표현하는  
유용한 도구가 됩니다.”



[3부]

함께 읽고, 함께 자라는 책

학생과 교사

모두를 위한 책처방

정보 < 태도

정답 < 질문

# 마음 처방전

슬픔에게 언어를 주오.

말하지 않는 큰 슬픔은

무거운 가슴에게 무너지라고 속삭인다오.

- 셰익스피어

## 어떻게 쓰지 않을 수 있겠어요

이 불안하고 소란한 세상에서



이  
윤  
주  
의  
일  
기

"내가 쓰는 글이 나를 돌본다"

조용하고 할 말 많은 내향인의 존엄한 자기질문

위즈덤하우스

이윤주, 『어떻게 쓰지 않을 수 있겠어요』

'믿는 구석'이 있는 인간은 버틸 수 있다  
그게 나한테는 글쓰기였다



"괜찮아, 이따 집에 가서 글을 쓰면 돼."

# 인간의 뇌

감정을 관장하는 부위 → 편도체

이성을 관장하는 부위 → 전전두엽

# 모닝페이지

매일 아침, 가능하면 일어나자마자,  
무슨 내용이든 3쪽을 쓴다



글을 쓰며 나와 마주하는 과정



걱정과 불안을

스스로 다룰 수 있는 힘

# 관계 처방전

사람은  
자신이 경험한 만큼만 아는 존재



소설을 읽는 이유

배려는 상상력이다

당사자가 아니면  
절대 완벽하게 이해할 수 없는 일들을  
함부로 말하지 않기 위해서

세상은 무수히 많은 주인공들로  
이루어져 있다는 사실을  
인정하기 위해서



정세랑, 『피프티 피플』

누구 하나만을 탓할 수 없는  
각자의 사연과 관계 속에 얽혀 있는  
51명의 이야기





정은, 『산책을 듣는 시간』

진실한 관계를 맺고 싶다면  
먼저 상대방의 세계를 궁금해 하고  
각자의 방식을 존중해야 한다

# 진로 처방전



에밀리 와프닉, 『모든 것이 되는 법』

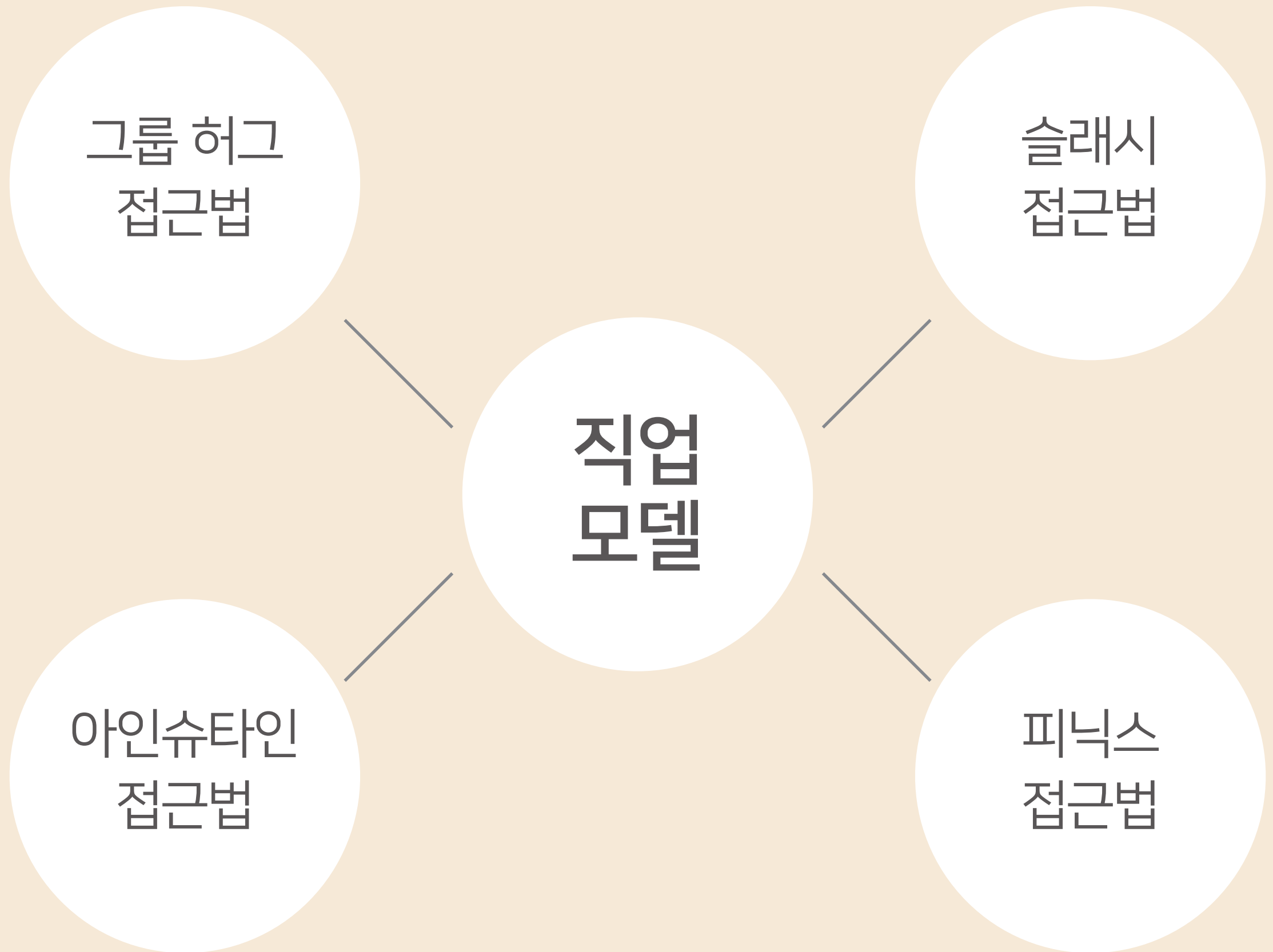
하나만 고를 수 없는 당신

산만한 당신

끈기가 없는 당신



당신은 '다능인'입니다



# 활기 처방전



신은혜, 『가능한 불가능』



올해는 뭘 좀 해 볼까?

인생에서 절대 못 할 거라고 생각해 온 걸

한번 도전해 볼까?

더도 말고 덜도 말고  
1년에 딱 하나씩만  
할 수 있다 프로젝트

**프롤로그** 시작은 50만 원 때문이었다 ..... 6

**서른 살의 불가능** 운전할 수 있을까? ..... 16

**서른한 살의 불가능** 좋아하는 곡 하나쯤은 ..... 36

**서른두 살의 불가능** 영어는 아무래도 힘들겠다 ..... 60

**서른세 살의 불가능** 오늘도 음파음파 ..... 94

**서른네 살의 불가능** 하와이에서 살아요 ..... 122

**서른다섯 살의 불가능** 안녕하세요, 18학번입니다 ..... 158

**서른여섯 살의 불가능** 한국어를 배우는 한국인 ..... 184

**서른일곱 살의 불가능** 아무튼, 글쓰기 ..... 208

**서른여덟 살의 불가능** 157킬로미터의 건강 ..... 234

1년이라는 결코 짧지 않은 시간 동안  
한 가지 목표에만 매달려 보는 경험이  
어떻게 일상을 바꾸고 인생을 바꾸는지  
보여 주는 생생한 경험담

여러분의 사적이고 고유한  
독서 생활을 응원합니다 :)