

No.20170215-001

제목: 결국, 온 거야?

저자: 무레 요코

페이지수: 245

장르: 소설

출간일: 2017년 02월 09일



### <내용소개>

#### 어느 새 코앞으로 다가온 '부모의 노년'을 마주한 자식들의 이야기

바쁘게 살다 퍼뜩 정신을 차리면, 어느새 훌쩍 나이 든 자신을 발견한다. 그만큼 부모님도 늙는다. 거대하고 든든하게 느껴지던 부모님의 키를 넘어선지 오래됐고, 점점 작고 초라해지는 부모님의 모습이 안쓰럽다. 자녀로서 제대로 신경 쓰지 못한 세월을 반성하기도 한다. 툭툭 튀는 문체와 공감대를 형성하는 스토리로 여성 독자들에게 사랑 받는 작가, 무레 요코 '나이든 부모'를 소재로 찾아왔다.

본문에서는 비슷하지만 각기 다른 부모와 자녀의 모습이 8개의 단편을 통해 제시된다.

첫 번째 <엄마, 소박맞다?>는 사치와 루리 자매 그리고 엄마에 대한 이야기다. 아빠가 갑작스레 세상을 떠난 후, 엄마는 자매를 남겨두고 가출하여 연하남과 동거한다. 계속 연락은 하며 지냈지만 엄마에 대한 감정이 좋았을 리 없다. 그러던 엄마가 70세가 되어서야 훌쩍 집으로 돌아오는데, 딸들에게 남남처럼 인사를 건네더니 자기가 왜 여기 있는지 되묻는 등 이상한 행동을 한다. 사치는 엄마가 치매에 걸리자 남자에게 버림받았다는 사실을 알게 된다.

두 번째 이야기 <시아버지, 찾다?>는 홀로 된 시아버지와 함께 사는 며느리 마리의 시점이다. 전직 교사에 성실하게 살아온 시아버지가 어느 날부터 기묘한 행동을 보인다. 전업주부로 지내느라 자기 인생은 사라져 가고 있다고 느끼던 마리는, 무엇인지도 모를 물건을 이리저리 찾거나 식사를 하고도 밥을 먹지 않았다 우기는 시아버지를 어떻게 돌봐야 할 지 고민한다. 남편은 자신의 친아버지임에도 정식 진단을 받거나 간호서비스를 이용하는 것을 허락하지 않고 전부 마리의 탓과 책임으로 돌린다.

<엄마, 노래하다?> 역시 치매에 걸린 엄마를 둘러싸고 벌어지는 이야기다. 마도카는 혼자 살던 엄마가 치매 진단을 받아 직접 모시고 살며 돌보려 한다. 남편은 흔쾌히 허락하지만, 결혼 전부터 마도카를 탐탁지 않게 여겼던 시어머니는 매우 화를 내며 반대한다. 이외에도 계속 모친을 수발해 온 큰형 부부가 이젠 못하겠다고 선언하자 곤란해하는 동생 부부들이라던가, 나이가 들며 심신이 약화된 부모님 그리고 그들을 돌봐야 하는 가족의 에피소드가 펼쳐진다.

열심히 일하고, 결혼과 육아에 집중하고, 이혼 등의 시련을 헤쳐나가는 동안 미뤄 놓았던 부모님

의 문제가 나의 삶에 혹 끼어드는 순간. 누구나 상상 가능한 당혹스러움과 두려움을 작가 특유의 경쾌함을 담아 그려냈다. 독자들을 눈물짓고 화나게 했다가 금세 웃음을 선사하는 매력이 돋보이는 소설이다.

**<목차소개>**

엄마, 소박맞다? / 시아버지, 찾다? / 엄마, 노래하다? / 큰형, 으스대다? / 엄마, 위험? / 고모들, 사이 좋게? / 엄마, 보이다? / 아빠, 왔다갔다하다?

**<저자소개>**

무레 요코

1954년 도쿄에서 태어났으며, 니혼대학 예술학부를 졸업하였다. 몇 번의 전직 끝에 입사한 '책의 잡지사'에서 칼럼을 쓰기 시작했다. 1984년 에세이 〈오전 0시의 현미빵〉으로 데뷔하였으며, 영화화 된 《카모메 식당》을 비롯해 《빵과 수프, 고양이와 함께하기 좋은 날》, 《느긋한 생활》, 《매일 매일 옷》, 《나이 드는 것은 평영과도 같은 것》, 《봄망초》, 《나이 들면 이해되는 것》 등 다수의 저서를 발표했다.

No.20170215-002

제목: 대 탈주

저자: 아라키 겐

페이지수: 286

장르: 소설

출간일: 2015년 11월 4일



### <내용소개>

#### 체념하고 순응하던 여자 & 모든 것에서 도망치던 남자가 악덕기업에서 고군분투하다

취직에 성공해도 만족과 기쁨은 잠깐, 금세 퇴사 혹은 이직을 고려한다. 대졸 신입사원의 1년 내 퇴사율이 27.7%에 달한다는 2016년의 조사 결과도 이를 뒷받침한다. 가장 큰 원인은 정보의 비대칭이다. 급여 수준, 복지, 업무 내용, 동료들의 분위기 등 회사에 대해 사전 파악한 정보와 실제 근무환경의 차이가 커서 힘들어한다. 그래도 대부분은 버텨보려고 한다. 실업률은 점점 높아만 가고, 여기보다 더 나은 곳에 갈 수 있으리라는 확신이 없기 때문이다.

소설 《대 탈주》의 배경은 악덕기업이다. 대학 졸업 후 취업활동에서 고전을 면치 못하던 '카타기리 이즈미'는 주택 리모델링 회사에 영업직으로 입사한다. 멋진 인테리어를 제안하는 모습을 상상하며 들어갔지만, 그녀를 기다리는 것은 딱 막힌 다혈질 상사 '오오키다'와 가혹한 업무량이다. 신입사원도 매일 몇 백 채나 되는 집을 방문하며 약속을 잡아야 하며, 업무 목표량을 달성하지 못한 사원은 사람 취급도 안 하고, 무슨 짓을 해서라도 주어진 양을 채우기를 강요 받는다. 불필요한 리모델링을 권하지 못하는 카타기리는 매번 혼나기 일쑤고 무보수 야근에 시달리지만 힘들게 차지한 정사원 신분을 박차고 나갈 용기는 없다.

그렇게 3년이 지난 후, 카타기리는 어떻게든 버티며 자리를 지키고 있다. 그 와중에 직속후배로 '타와라 신노스케'라는 청년이 들어오는데, 정말 조금도 도움이 되지 않는다. 첫 출근부터 크게 지각하고도 당당하더니 노력하려는 자세나 의욕은 눈곱만큼도 보이지 않는다. 할당량을 못 채워도 남의 일 마냥 관심이 없고 그저 모든 걸 귀찮아한다. 카타기리를 비롯한 주위 사람들은 이어이없는 신입에게 휘둘리며 애를 먹는다. 그러던 중, 카타기리와 상사들이 리모델링 사기 사건에 연루되는 일이 벌어진다. 피해자인 할머니가 반격에 나서서 중반부터 타와라가 의외의 역할을 맡게 되고, 카타기리와 오오키다도 점점 변하기 시작한다. 이 때부터 코믹함이 더욱 강해지며 스토리가 흥미진진해진다.

상황설정이나 제목으로 미루어보아 '이 회사에서 어떻게 탈출하는가'를 기대할 수도 있다. 하지만 탈주는 탈주인데, 물리적인 탈주는 아니다. 그 내부에서 회사를 개혁해 나가는 이야기다. 심지어 그 핵심인물이 구제불능으로 찍힌 타와라다. 그의 숨겨진 정체는 무엇일까? 카타기리의 시

점으로 진행되지만 진짜 주인공은 타와라인 셈이다. 번거롭고 귀찮은 모든 일에서 도망치며 유유히 떠돌아 다니던 남자, 믿을 수 없는 '타와라 신노스케'의 탈출기를 함께 해보자. 현실적이어서 괴로운 악덕기업 이야기가 유쾌한 해피엔딩으로 향하는 과정이 재미 있게 펼쳐진다.

**<저자소개>**

아라키 겐

1964년 교토에서 태어났으며 도쿄대학 문학부 불문과를 졸업하였다. 아사히 신문 사회부 기자를 거쳐 2003년 〈뺏속〉으로 데뷔하였다. 그 외 작품으로는 《촌마게 푸딩》, 《OK노인!》, 《탐험가의 영광》등이 있다.

No.20170215-003

제목: 일하는 속도가 빠르는데 실수하지 않는 사람은, 무엇을 하는 걸까?

저자: 이노 켄지

페이지수: 272

장르: 자기계발, 비즈니스

출간일: 2017년 02월 01일



### <내용소개>

#### 업무의 질과 속도를 동시에 향상시킴으로써 유능한 사람이 되는 지름길

뉴스에 보도되는 대형사건들은 관련자의 부주의가 원인이 되는 경우가 많다. 스프링클러와 화재 경보기 등을 꺼놓고 대피안내 방송도 제때 하지 않아 화재 시 인명 피해가 커지거나, 위험한 지역에서 수칙을 무시하고 일하다가 폭발 사고가 일어나기도 한다. 개인의 안전불감증으로 치부하며 자신과 상관없는 일로 여겨서는 안 된다. 누구든 큰 사고로 이어질 실수를 저지를 수 있기 때문이다. 열심히 했지만 속도가 더더 기한을 맞추지 못하고 동료와 고객에게 손해를 끼치거나, 부정확한 숫자로 작성된 보고서가 경영진의 판단 근거로 쓰일 수도 있다.

'실수를 하지 않는다'는 것만으로 본인에 대한 평가가 달라진다. 또한 사소한 실수는 미리 방지하고 이미 저지른 경우에는 적절하게 대응해야, 문제가 커지는 것을 막을 수 있다. 이 책은 누구든 자기 업무를 효율화하고 실수를 없앨 수 있는 구체적인 방법을 제안한다. 업무의 질과 속도, 두 측면을 동시에 향상시켜 유능한 인재가 되는 것이 목표다.

실수는 주의력 부족 때문에 일어나는 것이 아니므로 업무 시스템부터 실수를 막을 수 있도록 계획되어야 한다. 업무의 질과 속도를 동시에 높이기 입문편에서는, 데이터 보존과 공유 비결, 체크리스트 활용 방법, 실수가 발생할 조짐을 알아채기 등을 설명한다. 또 '깜빡 잊기'를 방지하는 업무 기술을 통해 속도를 높이고 실수를 줄이는 비결, 주된 소통 채널인 메일을 정리 및 관리하는 방법과 상대방의 실수를 줄이는 메일 작성법 등을 소개한다. 이후에는 잘 모르는 것을 지시 받았을 때 대처하는 자세, 과도한 업무량을 관리하며 자신의 퍼포먼스를 최대화 하는 스킬도 제시하고 있다. 한층 더 뛰어난 성과를 결정하는 요인은 인간관계 및 커뮤니케이션이다. 주요 인물을 아군으로 만드는 방법과 변명의 좋은 예를 들면서 저자가 실리콘밸리에서 배운 '신뢰관계'의 본질을 이야기한다.

본문 후반부는 심화 응용 파트다. 최악의 시나리오에 효과적으로 대비하고 반드시 실패하게 될 요인을 생각해보며 안될 경우에는 깨끗이 단념하는 역전 발상법, 주의력을 강화하고 좋은 계획을 세우며 자기만의 업무 방식을 구축하는 법, 위기 순간을 도약 지점으로 삼아 최단기간에 자아실현을 이룰 수 있는 방법을 공개하며 마무리한다.

실수 없이 완벽히 해내는 사람에게는 일과 동료들이 자연히 몰려든다. 다들 알고 있을 것 같지만 막상 현실에서는 아무도 제대로 알려주지 않는, 실수를 줄이고 업무 스피드를 높이는 비법을 담은 책이다. 바로 실천할 수 있는 간단한 기법들이며 확실한 결과를 체험하게 할 것이다.

**<목차소개>**

시작하며

- 1장: 왜 저 사람은, 일하는 속도가 빠른데도 실수를 하지 않을까?
- 2장: 업무의 질과 스피드를 동시에 높이는 방법 입문편
- 3장: 깜빡 잊는 것을 방지하는 <최소·최단·효율> 업무 기술
- 4장: 메일을 통제하는 자가 비즈니스를 통제한다
- 5장: 자신의 퍼포먼스를 최대화 하는 업무 기술
- 6장: '발군의 성과'를 결정하는 인간관계와 커뮤니케이션의 비결
- 7장: 업무의 질과 스피드를 동시에 높이는 역전 발상법
- 8장: <자기류(自己流)·만능업무기술>을 만드는 방식
- 9장: 자기실현을 최단시간에 이룰 수 있는 업무 처리 방식

**<저자소개>**

이노 켄지

스탠포드 대학교 공학박사. 1959년 오사카에서 태어났다. 도쿄대학 대학원 공학계 연구과 석사과정 수료 후, General Electric사의 원자력 발전부문에 입사하였다. 그 후 스탠포드 대학교에서 기계공학·정보공학박사를 취득하고 Ricoh Corp. 에 입사하였다. 2000년에 SYDROSE LP를 설립하여 General Partner로 취임하여 현재 재직 중이다. 2002년 특정비영리활동법인 실패학회 부회장을 맡았고, 2013년 소비자청 안전조사위원회 전문 위원을 거쳐 현재 임시 위원이다.

No.20170215-004

제목: 나이가 들면 남편을 거느리세요

저자: 사이몬 후미

페이지수: 237

장르: 에세이

출간일: 2016년 12월 20일



### <내용소개>

#### 50대에 들어선 저자가 적어 내려간 '나이 들'에 대한 유쾌한 에세이

“여자는 어려서는 부모를 따르고, 시집을 가면 남편을 따르고, 늙어서는 자식을 따라야 한다”는 말이 순리처럼 받아들여지던 시절이 있었다. 하지만 요즘 젊은이들은 코웃음을 칠 것이다. 어려서 부모를 따른다는 말은 어느 정도 맞는 말이지만, 남녀에게 동등한 교육권과 사회 진출 권한이 주어지는 것을 목표로 하는 세상에 한 쪽이 어느 한 쪽에게 순종하는 모습은 적절하지 않다. 자식은 언젠가 내 품을 떠나야 하는 존재이므로 적당히 거리를 두고 키우고 성인이 되면 독립시키라는 조언이 이치에 맞는 시대다. 그리고 작가 사이몬 후미는 한 술 더 떠, 에세이집 제목을 이렇게 붙였다. “나이가 들면 남편을 거느리세요”

주로 연애 전문 에세이를 집필하며 여성 독자들의 호응을 얻어온 저자가 이번에는 자기 자신의 '나이 들'을 주제로 27개의 에피소드를 모아 펴냈다. 어느새 50대에 들어선 그녀와 남편이 일상 속에서 겪은 이야기들이다.

첫 번째 글 '나이가 들면 남편을 거느리세요'는 제목만큼 공격적인 내용은 아니다. 나이 들면서 점점 자기 고집은 세지는데 그럼 부부가 오래도록 사이 좋게 살기 위한 선택지는 둘 중 하나다. 자기 주장을 마음껏 내세우던가, 괴로움을 참고 인내하며 사이 좋은 척을 하던가. 부부라고 해도 개인의 취향과 가성이 다르기 때문에 트러블이 일어나는 것은 당연하다. 무조건 남편은 앞서 걸어가며 멋대로 굴고 아내는 뒤따르며 순응하는 게 아니라, 부부 중 어느 한 명이 앞서갈 때 다른 한 명은 뒤에 서는 척 해주며 서로 맞춰가는 것이 중요하다고 말하고 있다.

이외에 피부과에서 '노인성'이라는 말을 연이어 들은 날, 노안용 안경을 한시도 떼놓지 않는 것, 머리 속에서 떠올린 것을 입으로는 전혀 다른 단어로 이야기하고 건망증이 찾아지는 등 저자가 자신이 나이 들었음을 실감했던 순간들이 계속 등장한다. 갑자기 컨디션이 악화되어 구급차에 실려갔을 때, 유방암 진단을 받고 수술을 거쳐 극복해낸 투병기처럼 무거운 주제도 등장한다. 전반적으로 경쾌하고 코믹한 분위기이며, 이따금 독설이 더해져 웃음을 자아낸다.

노화로 인해 심신이 변해가는 것. 어딘가 서글프지만 슬픈 일만은 아니다. 같이 나이 들어 가는 사람이 있고 전에는 알지 못한 새로운 기쁨들이 기다리고 있기 때문이다. 저자는 긍정적인 태도

로 앞날을 기다린다. 본인 및 부부의 이야기가 진솔하게 담긴 이 책은 특히 동년배의 독자들의 공감을 얻으며 '인생의 참고서'가 될 것이다.

**<목차소개>**

나이 들면 남편을 거느려라 / 수국과 나팔꽃 / 청춘으로 돌아가기, 추천 / 아날로그 탈출 타이밍 / 몸에 어울리는 순한 옷을 찾아서 / 마음만은 소년 소녀 등

**<저자소개>**

사이몬 후미

만화가 겸 에세이 작가. 1957년 도쿠시마 현에서 태어났다. 《아스나로 백서》, 《도쿄 러브스토리》, 《동급생》등의 대표작이 있으며 다수의 작품이 TV드라마로 제작되었다.

No.20170215-005

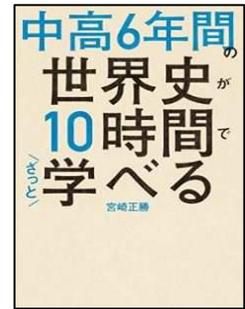
제목: 6년간 배운 세계사를 10시간 만에 배우는 책

저자: 미야자키 마사카츠

페이지수: 224

장르: 교양, 역사

출간일: 2016년 12월 24일



### <내용소개>

#### 문명의 시작 이후 약 5000년, 방대한 세계사를 핵심만 압축해 설명한 입문서

각 국가들은 지리적 얼마나 멀리 떨어져 있는가에 상관없이 정치·경제·사회·문화에서 계속 가까워지고 있으며, 국가 간의 관계는 그만큼 복잡하고 어려워지고 있다. 이렇게 복잡한 세상을 파악하기 위해서는 각 배경을 잘 알아둬야만 한다. 또한 지금 이 시대 특정 집단과 국가, 세계가 마주한 불황과 위기를 타개할 대책을 찾기 위해서는 유구한 역사를 되짚어볼 필요가 있다. 어쨌거나 인간은 비슷한 실수를 되풀이해 왔고 그 때마다 깨달은 뼈아픈 교훈이 남아 전해져 오는 것이 역사이기 때문이다. 역사는, 가장 유용하고 확실한 교과서다.

학창시절 동안 어떤 범위로든 세계사를 배우게 된다. 그러나 역사 그 자체를 즐기기 보다는 시험에서 좋은 성적을 얻는 것이 중요한 공부였고, 방대한 분량의 지식을 세세한 부분까지 달달 외우느라 고생했던 기억이 먼저 떠오를 것이다. 이 책의 목적은 그런 상세한 지식을 외우는 것이 아니라, 과거와 현재 사이의 역사적 연결고리를 간단하게 이해하는 것이다. 사학을 전공하고 고교와 NHK강좌 및 다수의 저서를 통해 더 많은 사람들이 역사를 친근하게 느끼도록 노력해 온 저자가, 이번에는 학창시절에 배운 세계사를 단 10시간 만에 배울 수 있도록 압축하여 정리하였다.

본문에서는 '역사'를 세부 분야로 나누지 않고 각 시대마다 세계의 모습을 하나의 덩어리로 다룬다. 시간 순서, 사건의 인과에 따라 어떻게 변화해 가는지 연속적인 흐름을 포착하는 방법이다. 인류의 탄생부터 21세기의 최근 정세에 이르기까지, 세계사를 이해하기 위해 필요한 요소만 뽑아 총 6부 & 20개 장으로 나누어 소개한다. 한 장을 읽는 데 평균 30분 정도 소요되는 양이므로 합계 10시간이면 끝낼 수 있을 것이다. 중간에 이탈하지 않도록 목차를 알기 쉽게 구성하였고 문장도 평이한 수준이다. 각 장마다 해당 장에서 다루는 내용의 전체 이미지를 그릴 수 있도록 지도 혹은 도표를 삽입하였다. 중요한 키워드는 굵게 강조하여 눈에 빠르게 들어오도록 하였고, 그 중 일부는 페이지 하단에 간략히 보충 설명이 되어있다.

문명이 시작된 후 약 5000년. 도저히 손댈 수 없을 것 같은 양이라고 겁먹을 지도 모른다. 그러

나 문명의 발아부터 따져 현재까지 약 160세대다. 대항해 시대부터는 약 17세대, 제1차 세계대전 이후 약 3세대 밖에 되지 않고 인터넷 보급이 급 진전된 1990년대부터 지금까지 30년도 채 지나지 않았다. 제목처럼, 중고등학교 6년 동안 배운 세계사를 한 권으로 압축하여 다시 배울 수 있게 도와주는 책이다.

**<목차소개>**

제 1부: 인류의 탄생부터 문명의 탄생까지

제 2부: 제국과 여러 지역세계의 형성

제 3부: 해양세계의 확장과 유럽의 발흥

제 4부: 세계질서를 전환시킨 19세기

제 5부: 20세기의 두 세계 대전

제 6부: 달러의 패권에서 글로벌 경제로

**<저자소개>**

미야자키 마사카츠

1942년 도쿄에서 태어났다. 도쿄교육대학(츠크바대학) 문학부 사학과를 졸업하였다. 도립 미타고등학교, 쿠단고등학교, 츠크바대학부속고등학교에서 세계사를 가르치고 홋카이도교육대학 교육학부 교수를 역임하였다. 1975년부터 1988년까지 NHK고교강좌 <세계사> 강사였다. 저서로는 《세계 전사》, 《하룻밤에 읽는 세계사》, 《정화(鄭和)의 남해 대원정》, 《지팡구 전설》, 《세계사의 바다로》, 《알아두고 싶은 <식(食)>의 세계사》 등 다수가 있다.

No.20170215-006

제목: 혁명! <찰보리>로 장을 활기차게 만들자!

저자: 마쓰이케 쓰네오

페이지수: 192

장르: 건강

출간일: 2016년 12월 17일



### <내용소개>

#### 수퍼 푸드로 주목 받는 '찰보리'로 장 건강을 되찾는 방법

건강 관련 교양프로그램에는 주기적으로 생소한 수퍼 푸드가 쏟아져 나온다. 아로니아, 핑거루트, 아사이베리, 스피루리나 등등. 분명 효능이 있고 몸에 좋다는 것은 알겠으나 프로그램이 끝나고 채널을 돌리다 보면 금세 홈쇼핑에서 판매 중이다. 굳이 해외에서 온 낯선 제품들을 구입해서 먹으라는 장삿속인가 싶다. 따지고 보면, 몸에 좋은 식품들은 이미 주위에 널려 있다. 이 책에서 소개할 '찰보리'처럼 말이다.

저자는 대장항문 전문의로서 여러 저서를 통해 장 건강과 원활한 배변의 중요성을 전파해왔다. 이번에는 흔하게 구할 수 있는 찰보리로 신체 건강을 유지하는 비결을 공개한다. 한식이나 일식은 건강식이라는 인식이 널리 퍼져 있지만 그것도 다 옛날 얘기다. 현대인은 고칼로리 고지방 식단을 과도하게 즐기는 대신 운동량과 식물성 유지 섭취는 부족하다. 그로 인해 각종 성인병을 포함한 건강 문제가 대두되고 있다. '찰보리'는 밀이나 귀리 등이 속하는 보리류 곡식 중에서도 대맥(흔히 말하는 보리)의 일종이다. 다른 보리류 곡식들보다 식물성 유지 함유량이 현미보다 높고, 특히 수용성 식물유지성분인 베타글루칸이 풍부하며 변비 개선과 다이어트에 효과적이라고 한다.

본문 1장은 곡물의 왕이라 불리는 찰보리의 종류와 효능, 주요 성분을 대략적으로 설명하고 2장에서 주된 작용 및 장점을 알아본다. 장 속 환경을 정비하고, 심혈관 질환과 당뇨병 위험 요인들을 하나의 질환으로 지칭하는 대사증후군을 해소하며 면역력을 강화하는 데 도움이 되는 이유를 알 수 있다. 3장에서는 현대인의 잘못된 식습관을 지적하며 개선할 수 있는 방법을 제시하고, 4장에서는 다이어트의 기본상식으로 알려진 저탄수화물 식사의 위험 요소를 다룬다. 마지막 5장은 장 건강을 지키므로써 신체 건강을 손에 넣는 생활 습관을 소개한다. 변비 등의 질환을 예방하기 위한 찰보리 위주의 삼시세끼 식사와 식물성 유지 섭취량을 지킬 수 있는 룰, 그리고 찰보리로 만들 수 있는 간단한 음식 레서피까지 수록하여 지식을 바탕으로 실천에 옮길 수 있도록 하였다.

특별하고 새로운 것만 반짝 쫓기 보다는, 매일 찰보리를 주식으로 꾸준히 섭취해보자. 맛도 담백하고 영양가 높은 찰보리가 장에서부터 서서히 건강을 되찾아줄 것이다.

**<목차소개>**

- 제 1장: 잡곡의 왕 '찰보리'란?
- 제 2장: 찰보리의 이 점이 대단하다!
- 제 3장: 일식이 건강식이라는 건 옛날 이야기
- 제 4장: 저탄수화물 다이어트의 위험성
- 제 5장: 장부터 건강해지는 생활습관
- 권말: 맛있고 간단한 찰보리 레시피

**<저자소개>**

마쓰이케 쓰네오

마쓰이케 클리닉 원장, 의학박사. 1955년 도쿄에서 태어났으며, 도쿄 지케이 의과대학을 졸업하였다. 마쓰시마병원 대장항문센터 진료부장 등을 거쳐 2003년 마쓰이케 클리닉을 개업하였다. 현재까지 4만 건 이상의 대장내시경 검사를 하였으며 변비 외래 전문의다. 《간단한 보리 다이어트 레시피》, 《내 몸 해독의 시작 배변력》, 《장에 나쁜 14가지 습관》, 《아침 장 리셋이 몸을 바꾼다》, 《올리브 오일로 늙지 않는 몸을 만든다》 등 다수의 저서가 있다.

No.20170215-007

제목: 야만적인 독서

저자: 히라마쓰 요코

페이지수: 301

장르: 에세이

출간일: 2011년 10월 05일



### <내용소개>

#### 생각의 깊이와 폭넓은 범위, 소소한 재미까지 모두 손에 넣은 고품격 독서 에세이

먹는 행위의 의미, 식재료와 완성된 음식에 담긴 의미와 생각, 변화가는 식습관과 문화 등에 대한 생각을 소박하면서도 재미 있게 담아낸 에세이들로 한국에서도 사랑 받는 작가 히라마쓰 요코. 그녀가 2011년에 펴낸 《야만적인 독서》는 음식이 아닌 ‘책’에 대해 쓴 에세이다.

제목의 ‘야만적’이란 표현은 정해진 기준 없이 폭넓은 분야의 책을 읽는다는 뜻에서 붙은 표현이다. 이 책은 총 13편의 글들과 본문에 등장한 작품 리스트, 아라시야마 고자부로 해설로 구성되어 있다. 여기 나오는 책들은 요즘 나온 신간이 아닌 옛 작품들이다. 어릴 때부터 책과 가까이 지냈던 저자의 넓고 깊은 세계를 함께 느낄 수 있다.

본문은 총 세 개 장으로 이루어져 있다. 1장 <사치를 부려도 괜찮습니까>에서는 노토 반도로 떠난 겨울 여행, 이즈에서 경험한 1주 간의 단식 투어처럼 비 일상적인 순간에 ‘가이코 다케시’, ‘미나미 신보’, ‘마사오카 시키’의 글을 탐독한다. ‘모리 마리’와 ‘고다 아야’를 영웅처럼 열거하고 ‘다나베 세이코’와 ‘쇼노 준죠’ 같은 대작가의 매력을 재확인 한다. 덧붙이듯 ‘다자이 오사무’도 소개한다. 2장 <저, 떨어졌습니다>는 보다 본격적이다. 시인 겸 수필가 ‘아라카와 요지’로 시작하여 ‘우노 코이치로’의 관능소설, 영화배우 겸 문필가로 활발하게 활동했던 ‘이케베 료’의 작품들, ‘시시분로쿠’의 세계로 이어진다. 여배우 ‘사와무라 사다코’의 일기문학을 통해 말년에 드리운 그림자에 대한 섬세한 분석도 곁들인다. 마지막 3장은 서정적인 작품 세계로 유명한 ‘무로 사이세이’, 일본 내 카프카 작품 번역가로 유명한 ‘이케우치 오사무’, 마음이 따뜻해지는 작품들을 선보여 온 드라마 작가 겸 소설가 ‘야마다 타이치’, 사진가 ‘후카세 아사히쿠’, 프랑스의 구조주의 철학자 겸 비평가이자 작가 ‘롤랑 바르트’, 사소설로 주목 받은 ‘미우라 데쓰오’, 천재 판화가 ‘무나카타 시코’, 작가 및 일러스트레이터 ‘사노 요코’에 이르기까지 더 많은 이름의 작가와 작품들이 등장한다. 소설이나 에세이뿐 아니라 사진집, 회화 작품집까지 확장된다.

히라마쓰 요코는 자신이 경험한 유명 문인과 예술가들의 작품을 수려한 문장으로 절찬한다. 훌륭한 작품에 대한 1차원적 감상을 넘어, 본인의 생각을 정리한 명언이 인상적으로 다가온다. 이중 대부분은 한국인에게 낯설지 모른다. 하지만 타인의 독서 에세이를 읽는 이유 중 하나가 ‘독

서 세계를 넓히기 위해'라는 점을 감안하면, 이 책은 독자들을 새로운 작품으로 인도할 유용한 가이드가 될 것이다. 꼬리에 꼬리를 물고 야만적으로 등장하는 작품들의 매력을 기대해도 좋다.

**<목차소개>**

제 1장: 사치를 부려도 괜찮습니까

(노토와 햄버거와 목욕 후 / 사치를 부려도 괜찮습니까 / 1주간의 단식 등)

제 2장: 저, 떨어졌습니다.

(저, 떨어졌습니다 - 우노 코이치로 사론 / 최후의 은막 스타 - 이케베 료 씨에게 / 시시의 통째로 씹어 먹기 - 시시 분로쿠, 진짜 맛 등)

제 3장: 시들다

(봄의 낮 / 여름의 꿈무니 / 크리스티네의 눈빛 등)

**<저자소개>**

히라마쓰 요코

에세이 작가. 1958 년 오카야마에서 태어났으며, 도쿄여자대학 문리학부 사회학과를 졸업하였다. 2006 년 《산다는 건 잘 먹는 것》으로 제 16 회 분카무라 드 마고 문학상, 2012 년 《야만적인 독서》로 제 28 회 고단샤 에세이 상을 수상하였다. 《히라마쓰 요코의 부엌》, 《어른의 맛》, 《한밤중에 잤을 줄이다》, 《바쁜 날에도 배는 고프다》 등 다수의 저서가 있다.

No.20170215-008

제목: GREED <욕망>을 컨트롤 하는 방법

저자: 니시다 마사키

페이지수: 224

장르: 자기계발

출간일: 2017년 02월 01일



### <내용소개>

#### 내면의 욕망을 이로운 방향으로 전환시키고 스스로 통제하는 방법을 알려준다

인간은 태어나면서부터 본능적인 욕구와 욕망들을 갖게 되고 그것을 충족시키려 한다. 그것이 생존방식이다. 지금보다 더 좋은 상태가 되고 싶고 괴로운 것은 피하고 싶다는 마음이 성장과 발전을 이룰 수 있게 도와준다. 그런데 항상 긍정적인 것만은 아니다. 더 출세하고 싶다, 돈을 더 많이 벌고 싶다, 더 살을 빼서 예뻐지고 싶다, 음식을 더 먹고 싶다 등등. 지금 자신에게 필요한 수준과 능력으로 감당할 수 있는 정도를 훨씬 뛰어넘은 것들을 바라며 힘들어하는 경우도 흔하다.

스스로 통제하지 못하는 욕망은 본인과 사회에 문제를 초래한다. 무리라는 걸 알기에 불안과 스트레스에 시달리고, 내면에서 해소되지 않는 마이너스 감정들은 외부로 터져나간다. 이 책의 저자는 지금 이 시대, 인간 내면에 자라나기 쉬운 각종 욕망들을 분석한다. 스탠포드 대학교와 하버드 대학교에서 정신건강 연구를 진행하고 몸과 마음에 관한 다수의 베스트셀러를 집필한 정신과 의사로서, 의학적 관점에 기초해 욕구를 잘 다스리는 방법을 가르쳐주고 있다.

우리를 괴롭히는 욕망들은 경제적 풍요와는 큰 상관이 없다. 마음의 허전함을 돈으로 채우는 것은 한계가 뚜렷하다. 저자는 사람의 마음에 욕구 혹은 욕망이라는 감정이 생겨나는 배경과 그것들이 빚어내는 움직임부터 차근차근 설명한다. 현대는 누구든 마음에 울적함을 갖고 있을 수 밖에 없는 상황이며, 우울함을 에너지로 전환시키는 비결을 익히는 것이 중요하다고 말한다. 2장부터 9장까지는 여러 욕망을 분류해 하나씩 살펴본다. 더 많은 돈과 더 높은 지위에 대한 탐욕, 이성관계를 통해 모든 것을 해결하려는 색욕, 무한 소비 루프를 돌며 의식주의 양적 측면에 쓸데없이 집착하는 폭식 패턴의 행동, 비관적인 사고에서 헤어나오지 못하는 우울함, 감정 표출로 얻는 카타르시스 효과에 지나치게 의존하는 분노, 현실에서 회피하며 게으름을 피우는 나태함, 걸치레에 열중하는 허세와 허식, 남보다 높은 곳에서 내려다보며 거만하게 구는 오만함을 차례로 다룬다. 적정 수준에서 얻을 수 있는 긍정적인 결과와 욕구 과잉 상태에서 겪는 부정적인 결과, 적절한 대처 방법을 차례로 소개한다. 저자가 환자를 만나며 보고 들은 사례와 연구 결과에서 알게 된 사실들이 곳곳에 등장해 흥미와 신뢰도를 높여준다.

잘못된 욕망 때문에 제일 고통 받는 사람은 자기자신이다. 어리석은 행동은 그만두고, 욕구에 집착하던 시간과 에너지를 더 생산적이고 좋게 활용할 수 있는 방법을 찾아봐야 한다. 이 책은 그 힌트를 제시하고 있다. 자신을 돌아보고 새로운 의지를 다지는 계기가 될 것이다.

**<목차소개>**

- 제 1장: 마음이 맑지 않은 사람은 불행한가
- 제 2장: 탐욕 - 돈과 지위가 있으면 스트레스가 사라질까
- 제 3장: 색욕 - 부부, 연애관계가 좋으면 울적함이 없어질까
- 제 4장: 폭식 - 의식주가 충족되면 마음도 채워질까
- 제 5장: 우울 - 우울함이 마음을 맑게 할까
- 제 6장: 분노 - 화내면 마음은 맑아질까
- 제 7장: 나태 - 게으름을 피우는 것이 스트레스 해소로 이어질까
- 제 8장: 허식 - 허세를 부리면 마음은 맑아질까
- 제 9장: 오만 - 으스스대고 거만하게 굴면 스트레스를 해소할 수 있을까

**<저자소개>**

니시다 마사키

스탠포드 대학교 의학부 수면·생체리듬연구소 객원 강사. 1970 년 이시카와 현에서 태어났으며 도쿄의과치과대학을 졸업하였다. 하버드대학교 의학부 연구원, 지치이과대학 강사 등을 거쳐 현직에 이르렀다. 일본정신신경학회 전문의, 수면의료인정의 등 여러 자격을 갖고 있다. 지금까지 다수의 환자를 진찰하면서, 정신과 산업의로서 기업의 정신건강 문제도 담당해 왔다. 뇌기능을 향상시키는 뇌·수면연구 학술논문을 발표하는 성과를 거뒀으며 의학생과 연수의 교육 및 지도에도 힘쓰고 있다. 현재 스탠포드 대학교에서 수면의학을 연구 중이다. 저서로는 《자기의 '이상성(異常性)'에 신경 쓰지 않는 사람들》, 《행복한 사람이 그만둔 36 가지 습관》등이 있다.

No.20170215-009

제목: 고민 해결! 장녀 동맹 VS 여동생 팀

저자: 요시다 모모코(글), U35(그림)

페이지수: 184

장르: 아동 소설

출간일: 2016년 09월 29일



### <내용소개>

#### '장녀동맹'에서 시작된 언니와 여동생 간의 치열한 싸움! 확실히, 단번에 해결할 방법은?

형제자매간에는 나이, 순서에 따라 맡게 되는 역할 들이 있습니다. 첫째는 동생들보다 나이가 더 많기 때문에 의젓하고 어른스럽게 모범을 보이거나 양보를 해야 한다는 말을 들을 때가 많습니다. 둘째는 언니나 오빠의 말을 잘 듣고 싸우지 말라는 잔소리를 자주 접할 것입니다. 어릴 때는 당연히 크고 작은 계기로 다툼이 잦았는데, 이 과정을 통해 사회성도 익히고 우애도 깊어지지만 그 당시에는 너무 억울하고 상대방이 미워서 견디지 못할 순간도 있을 것입니다. 첫째는 첫째대로, 둘째는 둘째대로, 셋째는 셋째대로 저마다 괴로움이 있지만 자기 입장만으로도 벽차서 잘 이해하지 못하기 때문입니다.

이 소설은 초등학생쯤 되는 아이들이 겪는 형제간의 트러블을 소재 삼아 귀엽게 그려냈습니다. '미키코'는 삼남매의 장녀입니다. 여동생 코토네와 남동생 유타로에게는 상냥하고 관대하게 대하면서, 자기만 혼내는 엄마 아빠가 야속합니다. 같이 싸워도 "언니니까 참아라"라고 말하고, 시험에서 비슷하게 낮은 점수를 받아도 엄마는 미키코에게만 싫은 소리를 합니다. 고민과 답답함이 깊어가던 어느 날, 마음 내키는 대로 <장녀동맹>이라는 것을 결성합니다. 우연히 알게 된 전화 무료 상담소에 장녀로서의 고충을 털어놓자, 비슷한 고민을 가진 사람들을 모아 그룹을 만드는 것이 좋겠다고 조언해줬기 때문입니다. 자기처럼 동생들을 둔 괴로운 장녀들을 영입하는 데 나선 미키코. 헤어스타일 꾸미는 것을 좋아하고 활발한 성격의 '사오리', 똑똑한 미소녀 '나오'와 동맹에 성공하여 본격적인 활동에 나서게 됩니다. 그저 첫째로서 힘든 점들을 공유하려고 만든 것인데, 어쩌다 보니 전국 초등학교 신문에 실려 알려지고 TV에서까지 소개되며 큰 소동이 일어납니다. 자극을 받은 듯 여동생들이 모여 '여동생 팀'을 결성하고 강력한 라이벌로 대항하게 됩니다. 힘들고 괴로운 건 장녀뿐 아니라 동생도 마찬가지로 목소리를 높입니다. '장녀동맹 vs. 여동생 팀'의 구도로 시작된 자매 간의 다툼이 전국 규모로 커지며 예상외의 전개를 맞게 됩니다. 장녀동맹은 이 상황을 한 번에, 깔끔하게 해결할 수 있을까요?

제2회 쇼가쿠칸 주니어 문고 소설상에서 금상을 수상한 작품입니다. 어릴 때 자매 혹은 형제 간에는 나이 차가 적을수록 하루가 멀다 하고 티격태격 싸우기 일쑤입니다. 보편적인 경험에 상상

력을 약간 더하여 발랄하게 풀어낸 이야기입니다. 그 시기를 겪고 있는 아이들, 이미 지난 어른들까지도 공감할 수 있는 포인트가 가득합니다.

**<목차소개>**

장녀는 괴로워! / 뚝 떨어진 아이디어 / 장녀동맹, 활동 개시! / 혹시, 큰 위기? / 강력한 라이벌 '여동생 팀'의 등장 / 장녀동맹, 봉인!? / 나갑니다! 각성 모드 / 단번에 해결 해버립니다!

**<저자소개>**

요시다 모모코(글)

제 2회 쇼가쿠칸 주니어 문고 소설상 금상, 제57회 고단샤 아동문학신인상 등을 수상하였다.

No.20170215-010

제목: 하얀 곰의 “오늘 뭐 먹지?”

저자: 시바타 케이코

페이지수: 32

장르: 아동 그림책

출간일: 2017년 01월 14일



### <내용소개>

**먹보 하얀 곰을 따라, 맛있어 보이는 다양한 음식 속으로 떠나봅시다.**

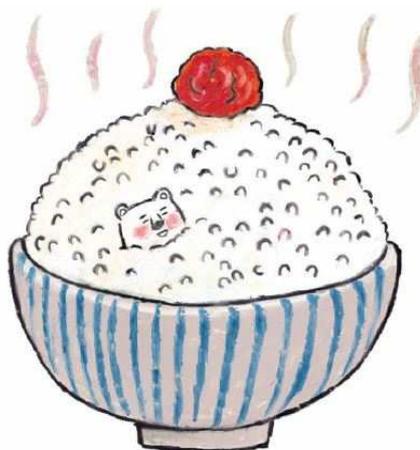
맛있는 음식을 먹는 것을 아주아주 좋아하는 하얀 곰이 있습니다. 가리는 것도 없이 무엇이든 먹어버려 별명도 ‘먹보’입니다. 어느 날, 곰은 생각합니다. “음식 안에 들어가면 어떤 기분일까?” 밥그릇에 수북하게 쌓인 흰 밥 안은 따뜻했습니다. 계란 후라이, 연어, 김, 우메보시 등 밥에 어울리는 반찬 친구들이 떠올랐습니다. 된장국은 몸과 마음이 노곤해지도록 녹여줍니다. 버섯, 두부 같은 건더기를 넣는 것을 좋아합니다. 하얀 곰이 계란 요리 중 제일 좋아하는 부드럽고 달콤한 계란말이 안에도, 겉은 바삭하고 속은 진한 크림이 있는 고로케 안에도 들어가봤습니다. 식재료를 마치 이불 삼아, 놀이기구 삼아 이리저리 포즈를 취합니다. 덮밥, 우동, 스파게티, 만두, 빵, 스시, 팝콘 등등 하얀 곰이 사랑하는 다양한 음식 속으로 함께 떠나봅시다.

먹는 것을 너무 좋아해서 음식 안에 들어가본다는 귀여운 상상력이 돋보이는 그림책입니다. 아이들에게 끊임없이 ‘너는 무엇을 좋아하니’라고 물으며 자기가 좋아하는 것을 소개하는 하얀 곰을 따라 여러 요리를 배울 수 있습니다. 부드러운 색감과 동글동글한 느낌의 그림체가 잘 어울리는 이야기입니다.

### <본문 이미지>

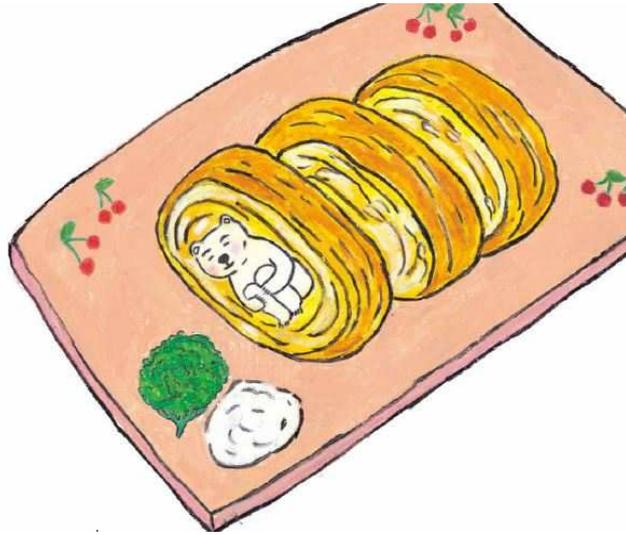
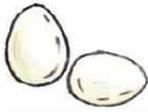
## ごはん

ごはんの なかって、ふわふわして あったかいだろうなあ。  
みんなは、どんな ごはんの おともが すき？  
ぼくが いちばん すきなのは、うめぼし！



## たまごやき

たまごりょうりの なかで  
いちばん すきな たまごやき。  
おかあさんが つくった  
あまい たまごやきが いちばんさ。



## ポップコーン

みんなで はじけちゃえ!



### <저자소개>

시바타 케이코

1973년 고치 현에서 태어났으며, 나라예술단기대학 비주얼 디자인 코스를 졸업하였다. 2002년부터 광고와 출판물 등에 일러스트레이터로서 활동 하였다. 2009년 제10회 노트 전 준대상을 수상 하였다. 2016년 《안경 고양이》로 그림책 작가로 데뷔하였다.