

No.20170302-001

제목: 먼 입술

저자: 기타무라 카오루

페이지수: 212

장르: 소설

출간일: 2016년 09월 30일



<내용소개>

나오키상, 일본추리작가협회상, 일본미스터리문학대상 수상 작가의 수수께끼와 감동이 잘 어우러진 7편의 미스터리

미스터리 작가로 이름을 알린 기타무라 카오루는 인간에 대한 따뜻한 시선을 잃지 않는다. 저자는 일상에서 벌어지는 소소한 사건들을 다룬 작품들도 선보여왔는데, 이번 단편집도 이에 속한다.

“작은 수수께끼가 미처 몰랐던 소중한 것으로 인도한다.”라는 메인 문구에 어울리는 7편의 짧은 미스터리는 다양한 ‘암호’를 통해 독자들을 찾아온다.

표제작인 <먼 입술>은 대학시절 친하게 지냈던 선배에게서 오래 된 엽서 한 통이 도착하며 시작된다. 누나처럼 따랐던 그녀가 알파벳을 암호처럼 나열하여 전하고 싶었던 메시지는 무엇일까? 커피 향기가 가득했던 당시를 추억하며 마침내 숨겨진 뜻을 찾아내지만 선배는 이미 죽고 세상에 없다.

<끝말잇기>는 죽은 남편이 남긴 수수께끼의 메모를 발견한 여성의 이야기다. 국어교사였던 그가 화과자 포장지에 남긴 하이쿠 같은 글귀는 아내와 처음 만났을 때의 추억을 표현한 것 같긴 한데, 의미가 이어지지 않는다. 동일한 글자가 반복되면 안 된다는 하이쿠의 규칙 때문이었음을 깨닫는 순간, 남편의 마음이 전해진다.

<파트라슈>의 주인공은 애인과 동거 중이다. 힘들 때 기대고 싶어지는 파트라슈 같은 남자친구. 그런데 평소와 다르게 행동하고 화장실에 묘하게 달콤한 향기를 남기는 이상행동을 보여 신경 쓰인다. 몰래 무슨 일을 벌이는 것일까?

<해석>은 독특한 SF풍의 글이다. 우주인 카를론과 그의 동료들은 지구의 유명한 책들을 통해 인간의 불가사의함을 풀어내려 시도한다. 나쓰메 소세키의 《나는 고양이로소이다》, 다자이 오사무의 《달려라 메로스》, 가와카미 히로미의 《뱀을 밟다》를 해석하려 할수록 인간에 대한 오해는 더욱 커져만 간다. 에도가와 란포가 ‘2전짜리 동전’을 쓴 내막을 그려낸 《(속편)2엔짜리 동전》은 란포의 작품을 읽었다면 더욱 흥미로울 것이다.

이외에 출판편집자인 주인공이 이상한 힘에 이끌리듯 중요한 취재 약속을 취소하고 인생에 대해 품고 있던 의문을 결론짓는 <고스트>, 일본에 박식한 미국인 미스터리 작가가 살해 당하며 남긴

다잉 메시지를 둘러싼 <비스켓>도 참신하다.

최근에는 미스터리 장르의 작품들 중 리얼리티를 살린다면 잔인하고 광폭한 스토리를 전개하는 범죄 추리 소설도 많아서 일부 독자들은 거부감을 표시하기도 한다. 살인사건이 등장해도 다 읽은 뒤 불쾌함이 남지 않게 스토리를 꾸려가는 것이 기타무라 카오루의 최고의 장점일 것이다. 여러 각도에서 수수께끼를 풀어내고 소중한 것을 발견하는 주인공들의 깨달음과 발견을 통해, 유머와 감동을 안겨줄 미스터리 단편집이다.

<목차소개>

먼 입술 / 끝말잇기 / 파트라슈 / 해석 / (속편)2전짜리 동전 / 고스트 / 비스켓

<저자소개>

기타무라 카오루

1949년 사이타마 현에서 태어났으며 와세다 대학을 졸업했다. 고교 교사로 근무하면서 1989년 《하늘을 나는 말》로 등단했다. 1991년 《밤의 매미》로 일본추리작가협회상, 2009년 《백로와 눈》으로 141회 나오키 상, 2015년에는 제 19회 일본미스터리문학대상을 수상했다. 에세이와 평론, 편집 분야에서 활동 중이며 최근 저서로는 《8월의 6일간》, 《다자이 오사무의 사전》, 《나가노의 아버지》등이 있다.

No.20170302-002

제목: 그런 생물

저자: 하루미 사쿠코

페이지수: 144

장르: 소설

출간일: 2017 02월 03일



<내용소개>

2016 스바루 문학상 수상작

바로 옆에 있지만 상대방을 이해하지 못하던 두 사람, 비로소 서로를 향해 다가간다

이 작품은 순문학 작가의 등용문인 '스바루 문학상'의 2016년도 수상작이다. 쉽게 읽히는 문장에 비교적 짧은 분량의 소설이지만 결코 가볍지 않다. 신인 작가 하루미 사쿠코는, 고교 동창생이었던 어엿한 사회인이 되어 만난 두 여성의 이야기를 통해 있는 그대로의 나로 살아간다는 것의 의미를 고민한다.

'치카게'와 '마유코'는 10년 만에 우연히 재회한다. 치카게는 약사로, 마유코는 친척이 운영하는 스낵 바에서 아르바이트를 하고 있다. 둘은 반가움이 앞서 얼떨결에 동거를 시작하게 된다. 치카게는 머리를 금발로 염색하고 화장이며 매니큐어까지 공들여 꾸민 마유코의 모습이 낯설다. 그렇지만 누군가와 같이 살게 될 거라고는 상상조차 못했던 자신에게 벌어진 변화가 더욱 놀랍다. 마유코 역시 자기가 치카게와 지내게 될 줄은 생각하지 못했다. 많이 변한 것 같은 그녀에게서 언뜻 언뜻 예전에 자기가 알고 있던 모습을 발견할 때마다 안도한다. 마유코는 치카게가 출근하고 없는 사이 웬 꼬마 손님을 맞이하게 된다. 치카게가 심리적으로 많이 의지하는, 정년 퇴직한 은사의 손자이자 초등학생인 '오스케'가 달팽이를 맡아달라며 찾아온 것이다. 둘은 상당한 나이 차에도 불구하고, 달팽이를 공통 주제 삼아 친분을 쌓으며 교류하게 된다. 꽤 긴 시간을 떨어져 서로 다른 세계를 살아온 치카게와 마유코는 같은 공간을 공유하며 점점 거리를 좁혀 나간다. 그러던 어느 날, 고등학교 시절 같은 반이었던 친구의 결혼 소식을 듣게 된다. 날짜가 점점 다가 오면서 치카게와 마유코는 자신들이 한때 연인 사이였다는 사실을 새삼 의식하고 갈등한다.

두 인물의 시점을 비슷한 비중으로 번갈아 가며 진행된다. 초반엔 친밀한 동성 친구로 보이지만, 과거에 그보다 깊은 사이였다는 사실이 반전처럼 밝혀진다. 이 소설은 남성과 여성의 사랑이 순리처럼 여겨지는 사회에서, 신체 성별이 절대적인 기준이 될 수 있는지 의문을 제기한다. 치카게와 마유코를 여성들로 봐야 할지 남자와 여자로 봐야 할지 독자들도 단정하기 어려워진다. 자동 동체인 달팽이가 등장한 이유도 비로소 이해된다.

마지막 책장을 덮은 후, 제목이 다시 눈에 들어올 것이다. '그런 생물'. 남자이기도 하고 여자이기도 한 마유코는 그저 마유코라는 생명체일 뿐이다. 사랑과 성, 몸과 마음의 틈에서 방황하며 외로워하는 인물들이 섬세하게 묘사된 작품이다.

<저자소개>

하루미 사쿠코

1983년 홋카이도에서 태어났으며, 홋카이도 대학 약학부를 졸업했다. 홋카이도 도내에서 약제사로 일하면서 2015년부터 소설을 쓰기 시작했다. 2016년 《그런 생물》로 제40회 스바루 문학상을 받았다.

No.20170302-003

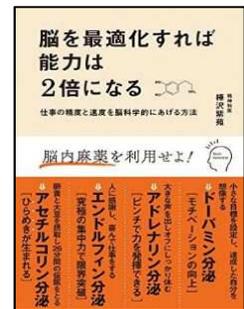
제목: 뇌를 최적화하면 당신의 능력은 2배가 된다

저자: 가바사와 시온

페이지수: 336

장르: 비즈니스

출간일: 2016년 12월 14일



<내용소개>

당신의 업무 성과와 생활의 질을 높여줄 '뇌 내 물질' 사용 설명서

업무 능력을 판단할 때 공통적인 척도가 몇 가지 있다. 학습능력, 집중능력, 기억능력, 응용능력, 의사소통능력이다. 이런 능력이 높으면 종합적인 업무 실력 및 결과가 좋다는 말을 듣는다. 이것은 모두 뇌의 기능과 관련된 영역들이다. 눈에 보이지는 않지만, 뇌에 입력된 자극을 얼마나 빠르게 해석하여 얼마나 유연하게 처리하는가가 곧 그 사람이 된다.

인간의 뇌에는 수백억 개의 신경세포가 존재하며 복잡한 네트워크를 갖추고 있다. 신경세포와 다른 신경세포 사이의 접합부에는 '시냅스'라는 이름의 간격이 존재하며 시냅스 앞부분에서 '신경전달물질'이 분비된다. 그 물질이 하나의 세포에서 다른 세포로 넘어가는 과정을 자극이라 칭한다. 인간의 감정을 형성하는 뇌 내 물질은 종류가 매우 많다. 저마다 다른 특성과 역할을 갖고 있기 때문에 이용하는 방법도 가지각색이다.

본문에 등장하는 뇌 내 물질은 모두 7가지다. 행복감에 관여하는 도파민, 난관에 맞서 싸울지 도망칠지 결정하는 노르아드레날린, 흥분물질인 아드레날린, 치유를 담당하는 세로토닌, 수면에 관여하는 멜라토닌, 기억 및 학습과 관련있는 아세틸콜린, 순간적으로 고통을 인내하하거나 막대한 기쁨을 맛보게 하여 뇌 내 마약이라고 불리는 엔도르핀이다. 어느 하나가 너무 많거나 너무 적으면 문제가 발생하므로, 각기 적정 수준을 유지하여 균형을 이루도록 해야 한다.

이 책은 뇌 기능을 향상 및 강화함으로써 좋은 업무 성과를 얻도록 도와주는 것이 목적이다. 따라서 각 물질을 각각의 챕터에서 자세히 들여다보며 어떻게 업무 방식에 응용할 수 있는지 알아본다. 도파민은 합당한 보수를 받았을 때 의욕을 만들어내는 물질이다. 명확한 목표를 설정한 뒤 성공하는 자기의 모습을 이미지화 하며, 즐겁게 실행한 결과 목표를 달성했을 때에는 스스로에게 칭찬과 격려가 주어지도록 한다. 그래야 이후 더 높은 새로운 목표를 갖게 되고 도파민을 중심으로 선 순환이 반복된다. 업무 프로세스나 생활 스타일에 변화를 주는 것도 도파민 분비를 촉진할 수 있다. 이런 식으로 각각의 물질에 대해 기초 설명을 한 다음 일과 삶의 질을 높일 수 있게 이용하는 방법을 흥미롭게 제시한다.

정신과 의사가 자기의 전문 분야를 최대한 활용해 집필한 자기계발서다. 체내에서 만들어지는 물질을 컨트롤 하는 법이 궁금하다면 꼭 한 번 읽어보길 바란다. 독자들이 인생에서 자기에게 적합한 길을 찾을 수 있도록 안내하는 책이다.

<목차소개>

서장: 당신의 업무 방식은 당신의 뇌가 결정한다

1. 도파민 업무기술
2. 노르아드레날린 업무기술
3. 아드레날린 업무기술
4. 세로토닌 업무기술
5. 멜라토닌 업무기술
6. 아세틸콜린 업무기술
7. 엔도르핀 업무기술

<저자소개>

가바사와 시온

정신과 의사 겸 작가. 1965 년 샤프로에서 태어났으며, 1991 년 샤프로의과대학 의학부를 졸업하였다. 2004 년부터 3 년간 시카고의 일리노이 대학교에서 유학하였으며 귀국 후에는 가바사와 심리학 연구소를 설립하였다.

메일 매거진 <정신과 의사 가바사와 시온의 공식 메일 매거진>을 15 만부 이상 발행하고 있다. Facebook 페이지 <좋아요>수가 14 만을 넘었으며 개인으로는 최대 규모의 Facebook 페이지 운영자로 알려져 있다. Twitter 팔로워도 12 만 명에 달한다. 인터넷 미디어를 자유롭게 구사하며 정신의학과 심리학에 대한 지식 및 정보를 알기 쉽게 전하고 있다. 또한 과거 20 년 간 6000 권 이상의 책을 읽었으며, 뇌 과학적 지식을 응용한 <기억에 남는 독서 스킬>로 얻은 지식을 SNS 에 소개하고 집필활동에도 힘쓰고 있다.

저서로는 《메일의 프로그 알려준다 - Gmail 업무 기술》, 《괴로움을 즐거움으로 바꾸는 7 가지 방법》, 《외우지 않는 기억술》, 《더 이상 시간을 낭비하지 않는다! 매일 90 분으로 메일, 인터넷, SNS 를 모두 끝내는 99 가지 심플한 방법》, 《열심히 하지 않으면 병이 낫는다》 등이 있다.

No.20170302-004

제목: '빈곤 여자'의 현실

저자: 사와키 아야

페이지수: 190

장르: 사회

출간일: 2016년 02월 01일



<내용소개>

'빈곤 여자'가 마주한 현실과 그들의 진솔한 속마음을 파헤쳐 본다

2013년 11월, 일본 오사카에서는 31세 여성이 굶어 죽는 사건이 발생했다. 가스과 전기 및 수도 등이 모두 끊어진 상태였고 먹을 것이라고는 마요네즈뿐이었다. 이 때문에 연 수입 114만엔(현재 환율 기준으로 한화 약1,145만원) 미만인 여성을 가리키는 <빈곤 여자>라는 말이 등장했다.

이전에는 혼자 아이를 키우는 싱글맘이나 이혼 여성이 '빈곤 여자'의 주 대상으로 지목되었다면, 요즘에는 대졸 학력의 직장인들도 빈곤 상태에 빠진다고 한다. 15년 이상 프리랜서 기자로 일하며 다양한 연령대와 직업을 가진 여성들을 만났던 저자는, 직접 보고 들은 '빈곤 여자'의 리얼한 에피소드를 이 책에 담았다. 본문에서는 그녀들이 어려움을 겪게 된 배경을 분석하고 해결책을 고민해 보고자 한다.

저자가 제일 먼저 문제로 꼽은 것은 부모와 겪는 불화 및 갈등이다. 심한 학대를 받은 사람들은 소수다. 도박에 중독된 아버지의 뒤치다꺼리에 시달리거나, 친구처럼 다정하지만 계속 금전적인 지원을 요구하는 어머니에게 수입의 대부분을 보내는 사례처럼 부모의 지배를 애정으로 착각하는 사람들이 많다. 스스로 인생을 결정할 자유를 구속당하고 끝없는 경제적 부담을 안게 되는 것이다. 한편, 타인이 자신을 부러워하는 찰나의 기쁨 때문에 자각 없이 낭비를 일삼는 경우도 있다. 당연하게 주어지는 용돈을 받고 자란 세대의 허영심을 SNS가 부채질 하고 있다는 지적도 나온다. 인간관계를 위해서라며 빛을 내는 사람들을 설명할 때에는, 저자가 자주 접한 독자모델의 케이스들을 예로 들어 흥미롭다. 잠깐이라도 유명세와 화려함을 맛본 뒤에는 빛을 내서라도 그 생활을 유지하려는 사람들이 많다는 것이다.

강한 콤플렉스와 열등감을 감추고 보상받기 위해 남자와의 연애에 지나치게 의존하기도 한다. 학력이 낮아 좋은 일자리를 구하지 못해 빈곤 여자가 된다는 것도 편견이다. 대학을 우수한 성적으로 졸업해도 비정규직에 채용되는 시대다. 여성은 악덕기업과 남성중심 사회에서 소진되는 존재이며, 고용 불안과 열악한 노동환경은 우울증이나 도박 같은 정신적 문제를 초래한다. 15년을 일해도 계약직, 이직을 해도 또 다시 악덕기업의 연속이다. 고생은 습관이 되고 일할수록 가난해지는 워킹푸어를 탈피하지 못한다.

여성 빈곤 문제는 전 세계적인 문제다. 왜곡된 사회 구조도 원인이지만, 정신적 빈곤에서 생겨나는 악순환을 경계해야 한다. 애정과 문화 및 커리어에 대한 욕구가 채워지지 않으면 다른 대상에 의존하고 집착하게 되며, 금전적 빈곤이 가까워진다. 나 자신을 있는 그대로 받아들이며 정말 필요한 것을 얻을 수 있는 힌트를 알려줄 책이다.

<목차소개>

제 1장: 부모와의 문제 - 지배를 애정이라고 믿은 결과는

제 2장: 허세 - 자각 없이 소비해버리는 낭비 여자

제 3장: 빛 - 인간관계를 유지하기 위한 빛

제 4장: 강한 콤플렉스 - 남성 의존, 연애 의존

제 5장: 학력 - 학력과 빈곤의 관계는?

제 6장: 워킹 푸어 - 고생이 습관이 된 사람들

<저자소개>

사와키 아야

1976년 도쿄에서 태어났다. 대학 재학 시절부터 남성 패션잡지의 편집 일을 했으며 《Petit Seven》《PS》《VoCE》《Grazia》《Suits》등 여성 잡지에서도 프리랜서 편집자로 근무했다. “자립과 자유”를 테마로 연애, 결혼과 출산, 인간관계 등 여성들이 주목하는 특집 기사를 다수 작성하였다. 인물취재에 정평이 나 있으며 지금까지 인터뷰 한 유명인만 200명이 넘는다.

No.20170302-005

제목: 명언으로 즐기는 <세계의 명화>

저자: 코다와리지식애호회

페이지수: 203

장르: 미술 교양

출간일: 2016년 12월 02일



<내용소개>

세계적인 유명 화가들의 작품을 그들이 남긴 명언과 함께 살펴본다

이 책은 '명화에 담긴 수수께끼와 일화'를 주제로 삼은 시리즈의 세 번째 편이다. 화가의 지난 일대기 대신, 생전에 남긴 명언과 작품을 엮음으로써 참신함을 선사한다.

각 항목은 맨 처음 화가의 간단한 프로필과 명언을 제시하고, 이후 올 컬러 작품 이미지와 관련된 에피소드를 삽입하는 구성으로 되어 있다. 1장 주제는 거장의 고뇌와 고민이다. 맨 처음 나오는 고흐 편을 살펴보면, 그가 죽은 날 동생이 발견한 쪽지에 적혀 있던 '나는 작품을 위해 나의 목숨을 걸었고 이성까지도 반쯤 파묻었다'는 문구 → 《해바라기》와 《자화상》 → 고갱과의 트러블을 포함한 일화 순서다. 2장에서는 명화와 그 바탕에 깔린 철학적 메시지를 요하네스 페르메이르, 앙리 마티스의 그림을 통해 짚어본다. 3장은 명화에서 수수께끼 같은 말의 의미를 풀어낼 단서를 찾는 것이다. 구스타프 클림트, 폴 세잔, 카라바조 등 역시나 유명한 화가들이 함께 한다. 끝으로 4장에서는 막막한 인생 속에서도 한 줄기 희망을 포기하지 않았던 흔적을 찾을 수 있다.

"인간은 추하지만 인생은 아름답다"는 말이 있다. 이 책은 화가들이 인간과 인생을 어떻게 바라보았는지 간접적으로 느껴볼 기회를 제공할 것이다.

<목차소개>

제 1장: 거장도 고민한다

(빈센트 반 고흐 / 레오나르도 다 빈치 / 피에르 오귀스트 르누아르 등)

제 2장: 명화를 탄생시킨 철학

(요하네스 페르메이르 / 앙리 마티스 / 에드가 드가 등)

제 3장: 명화의 수수께끼를 푸는 말

(구스타프 클림트 / 폴 세잔 / 미켈란젤로 메리시 다 카라바조 등)

제 4장: 내일의 희망

(디에고 벨라스케스 / 렘브란트 하르멘스존 반 레인 / 클로드 모네 등)

< 본문 이미지 >



DATA 「包帯をしてパイプをくわえた自画像」
ジョン・マサリス・ターナー / 1829年 / 油彩 / タンゴラス / 個人所蔵 (ブ
リタリヤ国立美術館)
ターナーの代表作「雨降り事件」の直後に描いたものとされる。顔色は「EY全
」の自画像。



DATA 「ひまわり」
ジョン・マサリス・ターナー / 1888年 / 油彩 / タンゴラス / ナショナル・
ギャラリー (イギリス・ロンドン)
ターナーが描くまで、ひまわりは絵の題材にする画家はほとんどいなかった。ほ
ぼ黄色一色で描かれた「ひまわり」はう点ある。

188



DATA 「バベルの塔」
ニコラ・ピサノ (彫) / 1563年 / 彫刻・板 / ナイオン美術館美術館
【オーストリア・ウィーン】
右下に彫られているのは旧約聖書に登場する大暴君・ニムロッド。なお、「バ
ベルの塔」は2箇所あり、もう1点はオランダのオランダ・ヴァン・ベーム
ンゲン美術館に所蔵されている。

No.20170302-006

제목: 스탠포드식 최고의 수면법: 90분 법칙에 숨겨진 일류의 휴식법

저자: 니시노 세이지

페이지수: 251

장르: 건강

출간일: 2017년 02월 28일



<내용소개>

최고의 수면을 확보하며 일상생활의 퍼포먼스를 최대화하는, 스탠포드식 궁극의 수면 비결

인간은 삶의 3분의 1 가량을 '잠'으로 보낸다. 아인슈타인은 하루에 3~4시간만 자도 충분하다고 했지만 보통 사람들에게 권장하는 충분한 수면시간은 6~8시간이다. 그런데 절대적인 취침 시간 보다는 수면의 질에 주목해야 한다. 그저 누워있는 시간이 길다고 해서 좋은 휴식이 아니다. 온 신체와 정신이 피로를 풀 정도로 깊이 이완되는 시간이 얼마나 되는지가 더 중요하다. 바쁜 현대인들은 주중에는 수면부족으로 힘들어하고 주말이나 휴일에 밀린 잠을 몰아서 취하려고 하는데, 그렇게 해서는 생체리듬만 망가진다.

이 책은 최고의 수면을 확보할 수 있는 '스탠포드식 수면법'을 소개한다. 1968년 윌리엄 C. 디멘트 박사는 일찍이 수면 자체에 관심을 갖고 스탠포드 대학교 수면 연구소를 창설하였다. 이후 그곳은 세계 수면의학의 출발점이자 선도자가 되었으며, 다수의 수면연구학자를 배출하며 세계 최고의 수면 연구 기관으로 불리고 있다. 저자 역시 해당 수면연구소 출신의 전문가다. 이들이 '수면의 질'을 강조하는 이유는, '각성의 질'과 밀접한 관련이 있기 때문이다. 꼭 자야 눈을 뜬 후에 맑은 머리로 일을 해 나갈 수 있다. 그리고 그 중심에는 <90분 법칙>이 있다. 분명 잘 잔 것 같은데 일의 능률이나 성과에 큰 변화가 생기지 않는다면 이 책을 읽으며 재점검해보자. 수면의 질은 잠들기 시작한 뒤 최초의 90분 동안 결정되는 것이다.

본문은 총 6개 장으로 구성되어 있다. 0장에서는 수면시간과 수면의 질이 왜 비례하지 않는지 살펴보며 '잠'에 관한 새로운 사실들을 밝힌다. 고정관념에서 벗어나 수면에 대한 올바른 사실을 받아들일 마음가짐을 하는 부분이다. 1장에서는 양질의 수면의 토대가 될 기초 지식들에 대해 설명한다. 잠 하면 떼어놓을 수 없는 꿈, 그 불가사의에 대해서 안내한다. 2장은 왜 초반의 90분이 막대한 영향력을 행사하는지 여러 데이터를 제시하며 검증한다. 3장에서는 드디어 구체적인 비법에 대해 배우게 된다. 주요 키워드는 '체온, 뇌, 스위치'다. 일상생활을 할 때부터 밤에 숙면을 유도할 수 있는 생활 습관을 4장에서 익히게 될 것이다. 마지막 5장은 시시때때로 찾아와 괴롭히는 잠 기운을 컨트롤하는 대책을 알려줌으로써 한층 실용적이다.

'잠'은 최강의 아군이자 최악의 적이다. 폭 자고 나면 집중력과 업무 능력을 높여줄 수 있지만, 부족함이 누적되면 중요한 순간을 망쳐버릴 수도 있다. 스탠포드 연구소에서 찾아낸 궁극의 수면법을 활용하며 잠을 온전한 내 편으로 만들어보자.

<목차소개>

프롤로그: <폭 자는 것>을 추구한 궁극의 스탠포드 메서드

0장: <잘 잔다>만으로 퍼포먼스가 오르지 않는다

1장: 왜 사람은 <인생의 3분의 1>이나 자는 것일까

2장: 밤에 숨겨진 <황금 90분>의 법칙

3장: 스탠포드식 최고의 수면법

4장: 초 궁극! 숙면할 수 있는 스탠포드 각성전략

5장: <잠기운>을 통제하는 자가 인생을 통제한다

에필로그: 수면연구의 최전선 <스탠포드>에서 발견한 것

<저자소개>

니시노 세이지

스탠포드 대학교 의학부 정신과 교수, 동 대학 수면생체리듬 연구소(SCN Lab)소장을 맡고 있다. 1955년 오사카에서 태어났으며, 1987년 당시 재학 중이던 오사카의과대학 대학원에서 스탠포드 대학교 의학부 정신과 수면연구소로 유학을 떠났다. 돌연 잠들어버리는 과면증의 원인 규명에 전력을 쏟았다. 1999년에 개의 가족성 과면증의 원인 유전자를 발견하고 2000년에는 그룹을 중심으로 사람의 과면증 주요 발생 메커니즘을 밝혀냈다. 2005년 SCN Lab에 소장으로 취임했으며 수면과 각성의 메커니즘을 분자·유전자 단위에서 개체 수준에 이르기까지 폭넓은 시야에서 연구 중이다.

<수면의 수수께끼를 풀어내 사회에 환원한다>를 모토로, 여러 운동선수의 지지를 받고 있는 <Airweave>의 개발 연구를 맡고 있다. 2016년 4월부터 일반사단법인 양질수면연구기구의 대표이사로 취임하여, 과학분야의 인재육성을 목표하고 있다. 이 책이 첫 저서다.

No.20170302-007

제목: 엄마가 돈을 숨깁니다: 개호(간병/수발)로 고민하는 사람들을 위한 지침서

저자: 요시카와 히로시

페이지수: 222

장르: 사회

출간일: 2015년 10월 16일



<내용소개>

어느 순간 불시에 다가오는, 고령화 사회의 노인 돌봄 문제에 대한 생생한 목소리

결에서 돌보다는 뜻의 개호(介護)는 주로 수발이나 간병의 의미로 많이 쓰인다. 결혼하여 부모님이 숨을 거둘 때까지 당연하게 모시고 살던 시대에는 모든 것이 자식의 의무였다. 갑자기 중병으로 쓰러지시거나 판단력이 저하되는 등 건강문제가 생겨도 가족들이 어떻게든 감당해야 하는 일이었다. 하지만 평균 수명이 급격히 길어지면서 60~70대 나이든 자식이 80~90대 노부모를 모셔야 하는 경우가 늘어났다. 게다가 병을 달고 오래 산다는 '유병장수' 시대다. 우리나라보다 조금 더 앞서 고령화 사회에 진입한 일본에서는 이미 개호 문제가 사회 전면에 드러났다. 병든 부모님을 오랫동안 간호하던 자식이 지친 나머지 존속살인을 저지르는 비극이 다수 발생했다. 그리고 이제 우리나라에서도 비슷한 사건이 종종 일어난다.

이 책은 갑자기 부모님을 돌봐야 하는 처지에 놓인 사람들의 실제 사례를 모은 것이다. '개호'에는 두 가지 측면이 있다. 하나는 사회와 정부에서 제공하는 최소한의 복지 서비스고, 나머지 하나는 제도로 해결할 수 없는 영역이다. 후자가 전자보다 훨씬 광범위하다. 어쩔 수 없이 가족의 몫이 되고 물리적·정신적 부담을 져야만 한다. 부모자녀 사이의 경제력, 주거환경과 복지 환경, 친척과 이웃들의 시선, 개인의 윤리관이 복합적으로 작용하는 것이 현실의 '개호'다. 저자는, 부모를 돌보며 어려움을 겪는 사람들이 서로 온라인으로 도움과 격려를 주고 받을 수 있도록 <개호 110번>이라는 커뮤니티 사이트를 만들어 운영해 왔다. 그 곳에서 실제로 고민을 상담한 사례들을 선정하여 책으로 펴낸 것이다. 건망증이 심각하지만 혼자서 잘 지낼 수 있다며 강경하게 버티는 어머니, 알츠하이머 초기 진단을 받고도 계속 운전을 하겠다며 고집부리는 시아버지, 치매에 걸려 바깥을 헤매고 다니기 시작한 시아버지, 음식을 먹으려 하지 않는 어머니 등 자신의 고민을 털어놓으며 SOS를 요청하는 글에는 솔직함과 막막함이 배어 있다. 부모님께 재산이나 시설입소 같은 민감한 이야기를 꺼내는 방법, 형제자매가 아무도 신경을 쓰지 않아 외톨이 간호를 하게 된 경우는 꽤 흔하기 때문에 큰 공감을 이끌어낸다. 이에 대해 이론과 경험으로 무장한 전문가와 아마추어들이 다양한 조언을 건네며 용기를 전하는 과정이 담겨 있다.

지금 '개호'를 하고 있는 사람, 앞으로 하게 될지 모른다는 불안을 안고 있는 사람에게 모두 유용할 책이다. 예측불가의 상황을 먼저 경험한 사람들이 글을 통해 선뜻 동료가 되고 힘을 보태는 광경이, 가슴을 따뜻하게 만들어줄 것이다.

<목차소개>

건망증이 심한데 혼자 살수 있다며 버티는 엄마 / 부모에게 하기 힘든 말(재산과 시설입소 등)을 다들 어떻게 꺼냈습니까 / 치매라는 것을 본인에게 알려야 할까요 / 아버지의 치매를 받아들이지 않고 마구 소리치는 어머니 / 말리고 싶은 시아버지의 운전 / 시어머니를 데이서비스에 보내고 싶은데... / 어머니가 치매 진단을 받았습니다. 앞으로 어떻게 해야 할까요?

<저자소개>

요시카와 히로시

1952년 오사카에서 태어났다. 상업시설과 디자인 기획을 거쳐, 주식회사 Image Laboratory를 설립했다. 기업의 디자인 트렌드를 분석하고 브랜드 전략을 수립해 실행했다. 1993년 간호 복지 업계지인 월간《개호 저널》을 창간하고, 1999년에는 웹사이트 〈개호 110번〉을 개설하여 비영리 목적으로 관리 및 운영 중이다. 현재는 나라 시에 살며 자연농법으로 쌀과 야채를 재배하며 자급자족 생활을 하고 있다. 2011년에 박사 자격을 취득하고 히로시마 현 오노미치 시립대학의 비상근강사로 일하고 있다.

No.20170302-008

제목: LIFE 인간이 모르는 삶의 방식

저자: 아소 하로, 시노하라 카오리

페이지수: 216

장르: 과학, 교양

출간일: 2016년 11월 24일



<내용소개>

‘만화가X생물오타쿠’가 다양한 동물의 생존 방식을 통해 인간답게 사는 방법을 고민한다

46억년의 역사를 가진 지구에 생명이 탄생한 것은 약 40억년 전, 긴 세월 동안 계속 대대로 번식하며 아직 살아가는 생물도 있고 안타깝게도 멸망한 생물도 있다. 인류의 최초 조상으로 알려진 사헬란트로푸스 차덴시스가 나타난 것은 고작 700만년 전이다. 인간은 그 뒤 진화를 거듭하며 현재는 마치 지구의 주인인 것마냥 막대한 영향력을 끼치고 있지만, 어떤 것이 ‘인간답게 사는 것’인지 명확한 답을 찾지 못한 신참 급 생물에 불과하다. 높은 지능과는 별개로 삶의 방식은 안정되지 못한 채 시간이 흘러도 계속 불안정하다.

이 책은 20종류의 생물을 선정하여 각각의 생태를 들여다본다. 우리 생활을 하는 펭귄사회에서 선두는 항상 공격받지만 그만큼 많은 것을 얻을 기회가 주어진다. 인간들도 마찬가지다. 남들보다 앞서나가는 사람들은 사방에서 비난과 공격에 시달릴 가능성이 높지만 그만큼 새로운 길을 누구보다 빨리 개척하며 주도권을 질 수 있다. 한편 판다의 소화기관은 사실 육식에 더 적합하지만 잘 소화시키지도 못하는 대나무 잎을 너무나 좋아해 괜한 고생을 감수해야 한다. 이 역시 인간의 성향에 비추어볼 수 있다. 취향과 고집은 나쁜 것이 아니지만 한쪽에 지나치게 치우쳐지면 자신도 주위 사람도 고통스러워질 수 있다. 도도한 매력을 지닌 고양이는 어떤 점을 눈여겨 봐야 할까? ‘고양이’는 자존감이 매우 높다. 이길 수 없는 상대는 애초부터 피하여 싸움을 만들지 않고, 사람에게 신체를 접촉시키며 냄새를 묻히는 행동은 애교가 아니라 자신의 영역 표시다. 인간이 오해하기 쉬운 독특한 존재가 항상 사랑 받는 이유는 자기만의 매력을 잃지 않았기 때문이다. 우리 주변을 보면, 많은 사람들의 호감과 애정을 갈구하며 상대방에게 다 맞춰주려 할수록 오히려 더 미움을 사게 되는 모순된 결과를 목격할 때가 있다. 이럴 때 고양이의 행동 방식을 떠올려 보면 어떨까?

이외에 사자, 기린, 돌고래, 나무늘보 등 여러 생물들의 생존방식과 특성이 소개되어 있다. 때로는 본받기 위해, 때로는 반면교사로 삼으며 인간이 더 오랜 세월 무사히 살아남기 위한 생존 전략과 습관을 배우고자 한다. 각종 생물에 해박한 ‘시노하라 카오리’가 소재를 발굴하고 해설을 맡았으며, 해당 내용을 만화가 ‘아소 하로’가 그림으로 명쾌하게 표현하였다. 본문 뒤에는 덧붙여

시노하라 카오리

게이오기쥬쿠대학 환경정보학부에 입학, 생물을 사랑하며 대학 연구 테마는 곤충단백질. 집에서 약 300 마리의 곤충, 타란툴라, 도롱뇽, 도마뱀, 우파루파, 햄스터, 마우스 등을 기르고 있다. 생물에 관한 방대한 지식과 편애가 화제가 되어 방송 프로그램에도 출연했다. 첫 저서는 《사랑하는 곤충 도감 - 사람과 곤충의 연애전략》(제 10 회 출판고시엔 그랑프리 수상기획), 본 작에서는 소재 제안과 해설을 담당했다. 좋아하는 동물은 리트리버다.

No.20170302-009

제목: 요정의 가구를 만듭니다

저자: 안비루 야스코

페이지수: 79

장르: 아동 소설

출간일: 2009년 12월 16일



<내용소개>

아주 작은 요정을 위해 아름다운 가구를 만들어 전달하는 소녀의 이야기입니다.

이 책의 주인공 '미유'는 <누군가를 위해 열심히 한 것>이라는 숙제를 아직 끝내지 못해 고민입니다. 여름방학은 이제 겨우 열흘 남짓 남았습니다. 어떻게 하면 좋을지 엄마와 의논한 끝에, 인형의 집과 가구를 만드는 하루카 이모의 일을 도우러 가게 됩니다. 사람이 쓰는 가구가 아닌, 인형에게 알맞은 미니 사이즈의 소품을 만드는 곳입니다. 그런데 미유는 가게 앞의 간판에 살짝 장난을 쳤습니다. "인형 가구를 만듭니다"에 종이를 덧붙여 "요정 가구를 만듭니다"라고 바꾼 것입니다. 다음 날 아침 종이를 떼려고 봤더니 이미 사라지고 없었습니다. 대신 아주 작은 편지 한 통이 도착해 있었습니다. 강한 바람을 다루는 요정이 작성한 화장대 주문서였습니다. 돋보기로 들여다 보자, 요정에게 꼭 맞는 화장대를 최대한 빨리 완성시켜 달라고 쓰여 있었습니다.

하루카 이모는 가볍고 깎아내기 쉬운 나무를 이용하여 가구 제작에 들어갑니다. 아주 조그마한 크기지만 서랍도 정교하게 붙어있고 의자에는 쿠션도 넣었습니다. 가느다란 금색 코드로 마감한 아름다운 화장대가 완성됐습니다. 미유는 요정의 집을 알고 있는 고양이 실버를 따라, 완성된 가구를 요정의 집에 전달하는 임무를 맡게 됩니다. 실버는 숲 안 쪽을 향해 달려가고 미유는 그 뒤를 열심히 쫓아갑니다. 이윽고 두 그루의 자작나무 사이로 뛰어들자, 이제껏 본 적 없는 광경이 눈 앞에 펼쳐집니다. 풀이 나무만큼 커졌고 고양이는 등에 올라타고 가도 될 만큼 거대해졌습니다. 아니, 사실은 미유가 요정 크기만큼 작아진 것입니다. 미유는 요정의 집에 화장대를 전해주고 파티를 앞둔 요정이 아름답게 변신할 수 있도록 도와줍니다. 감사함의 표시로 티아라를 선물 받습니다. 자작나무를 다시 지나오자 미유는 원래 크기로 돌아옵니다. 너무나 조그만 티아라는 미유의 반지가 되었습니다.

이후 미유는 매일 하루카 이모의 집에 들러 이것저것 도와드립니다. 인형의 집을 만드는 것은 어렵게 때문에 직접 할 수 없지만 바쁜 이모 대신 심부름을 하거나 차를 준비하며 남은 여름방학을 보냅니다. '요정을 위해 함께 고민하고 기뻐한 것'으로 마지막 숙제도 무사히 해결합니다.

아기자기한 상상력이 빛나는 귀여운 이야기로 소녀들의 마음을 사로잡은 작가 '안비루 야스코'의 <요정 시리즈> 제 1탄입니다. 작지만 세밀한 인형의 집과 가구, 요정처럼 작아진 몸과 신비한 만

남 등 이번에도 설렘을 안겨줄 소재가 가득합니다. 초등학교 1~3학년 아이들에게 적절한 수준의 이야기입니다.

<저자소개>

안비루 야스코

군마 현에서 태어났으며, 도카이대학 문학부 일본문학과를 졸업하였다. TV 애니메이션의 미술 설정을 담당했으며 이후 완구 기획 디자인 일을 맡았다. 그림책과 아동서적 등 창작활동에도 힘쓰고 있다. 주요 작품으로는 <루루와 라라>시리즈, <무엇이든 마녀상회>, <마법의 정원 이야기> 등이 있다.

No.20170302-010

제목: 한밤중의 선로

저자: 가마타 아유미

페이지수: 32

장르: 아동 그림책

출간일: 2016년 11월 24일



<내용소개>

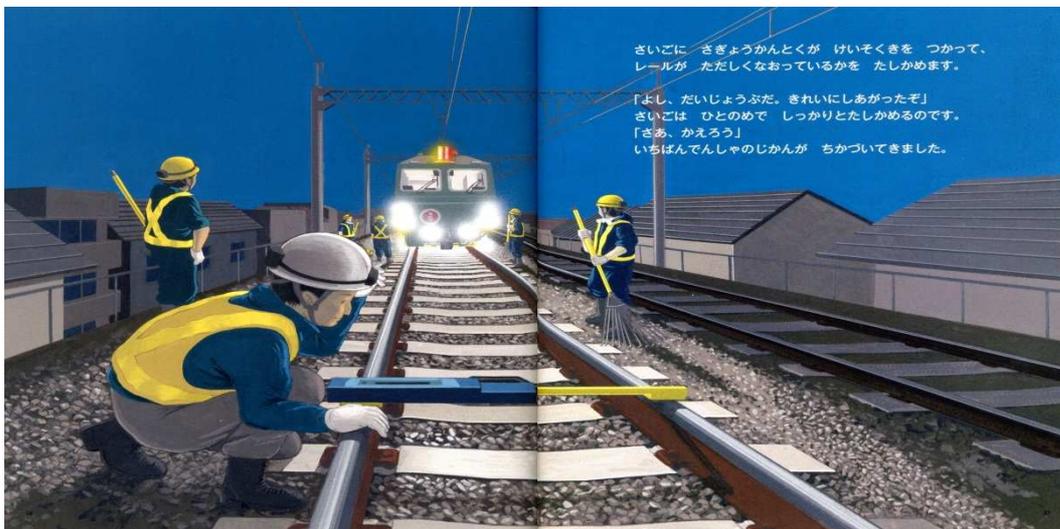
한밤중의 선로에서 벌어지는 신기한 철도 선로 보수 작업

어둠이 내려왔고 오늘의 마지막 열차가 운행을 마친 늦은 밤. 캄캄한 선로에 불빛이 비춥니다. 승강장 옆 선로에 멈춰선 커다란 차량의 이름은 '멀티플 타이 탬퍼(Multiple Tie Tamper)'입니다. 무거운 열차들이 하루에 수십 차례 오가면 선로가 조금씩 틀어집니다. 운전 및 승차 시 불편함을 초래하고 사고의 원인이 될 수도 있으므로, 매일 밤 열차가 운행하지 않는 시간에 선로를 재조정합니다. 4인의 담당 직원들은 유치 선로에 있던 멀티플 타이 탬퍼를 지상작업 현장으로 이동시켜, 리프팅 유닛을 움직이며 레일의 왜곡을 바로 잡습니다. 지상작업 인원들은 탬퍼가 지나간 후 선로의 위치를 정돈하며, 작업감독은 제대로 교정이 되었는지 확인합니다. 이따금 화물열차가 지나갈 때는 경보를 울리고 작업이 잠시 중단됩니다. 어둡고 조용한 동네의 밤, 멀티플 타이 탬퍼가 서서히 움직이며 맡은 역할을 끝내고 나면 다시 수많은 사람들이 열차를 타고 이동하는 아침이 시작됩니다.

'멀티플 타이 탬퍼'라는 기계차의 역할과 작업 내용을 친절하게 소개합니다. 승객의 안전을 위해 매일 조용히 진행되는 일을 그림으로 하나하나 보여주며 아이들의 흥미를 유발하는 책입니다.

<본문 이미지>





<저자소개>

가마타 아유미

1969년 도쿄에서 태어났다. 그림책 작품으로는 《신칸센 출발!》, 《노선버스 출발!》, 《헬리콥터 푸루타》, 《지하철 긴》, 《달려라! 신칸센 '노조미'》등이 있다.