

No.20170419-001

제목: 와키사카 부(副)서장의 긴 하루

저자: 신포 유이치

페이지수: 376

장르: 소설

출간일: 2016년 11월 04일



<내용소개>

직장과 집에서 이상한 사건이 꼬리에 꼬리를 물고 발생하는, 너무나도 긴 하루

작가 '신포 유이치'는 유수의 문학상을 받으며 약 20년간 독자들의 기대와 문단의 주목에 작품으로 부응해 온 믿을만한 작가다. 한국에 소개된 많지 않지만, 깔끔하고 정확한 문장력과 코믹에서 미스터리로 이르는 다채로운 장르 소화력이 일품이다.

이 작품은 가상의 지방도시 '가에데'에서 경찰서 부(副)서장을 맡고 있는 '와키사카'의 동분서주 활약상을 그린다. 겉은 코믹한 분위기지만 한 꺼풀 벗겨내면 치밀한 미스터리가 드러나는 매력적인 작품이다.

이야기는 막 날짜가 바뀐 자정 무렵, 와키사카가 결혼한 큰 딸의 전화를 받는 장면으로 시작된다. 친정에 들렀는데 엄마와 남동생이 집에 돌아오지 않는다는 연락이었다. 소지품도 제대로 챙기지 못하고 급히 나간 듯 자취를 감춘 모자. 그는 대수롭지 않은 일로 넘겨버려 딸에게 원망을 듣는다. 얼마 지나지 않아, 본 경찰서 소속인 스즈키 경사가 관내에서 심야 교통사고를 일으키고 종적을 감췄다는 보고를 받는다. 그날 독감으로 병가를 냈던 사람이 밤에 스쿠터를 몰고 가다가 사고를 내다니, 뭔가 석연치 않다. 사실 오늘은 가에데 경찰서에 매우 특별한 날이다. 이 지역 출신인 인기 아이돌 멤버가 일일 서장 체험을 하러 오기로 되어 있어 해당지역 경찰본부와 의원들이 방문할 예정이기 때문이다. 다수의 취재진과 아이돌 팬들도 몰려올 것이다. 와키사카는 오랫동안 사건 수사를 경험했지만 언제부터인가 현장에서 제외되고 부서장 직을 맡고 있는 상태다. 만약 이 사고가 세상에 알려지면 와카사키의 현장 복귀는 어려워질 것이므로, 서둘러 스즈키를 찾아낼 것을 지시한다. 밤 12시를 넘자마자 시작된 험난한 시련들이 차례차례 숨돌릴 틈도 없이 벌어진다. 일일서장으로 온 아이돌이 약물을 복용하고 있다는 익명의 제보가 들어오고 소속사가 이용하는 차에서 하얀 가루가 든 봉지가 실제로 발견된다. 급히 자취를 감췄던 와키사카의 아들, 행방불명 된 스즈키 경사, 아이돌 가수의 행동이 묘하게 연결되며 결국 하나의 큰 소용돌이를 만들어낸다.

바쁘게 움직이는 주인공을 따라가는 독자들 역시 눈 돌릴 틈이 없다. 대부분의 수사물은 현장의 최전선에서 활약하는 형사들 중심인데, 이 작품은 현재 현장에서 한 발 떨어져 있는 부서장의

시점이다. 누구도 예상하지 못한 일들이 연쇄적으로 벌어지며 긴장감과 속도감을 고조시킨다. 동시다발적인 문제 상황을 주인공이 어떻게 정리하는지, 숨겨진 진상은 무엇인지 알아가는 재미와 더불어 경찰 내부 세계를 엿보는 부가적인 즐거움이 쏠쏠하다.

<목차소개>

프롤로그

제 1장: 사라진 경관

제 2장: 일일 서장

제 3장: 밀고정보

제 4장: 위조된 의뢰

제 5장: 은폐된 사건

제 6장: 진상으로 가는 길

제 7장: 경관의 금지

에필로그

<저자소개>

신포 유이치

1961년생. 애니메이션 제작에 종사한 후, 1991년 《연쇄》로 제37회 에도가와 란포 상을 받으며 작가로 등단하였다. 1996년 《화이트 아웃》으로 제17회 요시가와 에이지 문학 신인상, 1997년 《탈취》로 제10회 야마모토 슈고로 상 및 제50회 일본추리작가협회상, 2006년 《회색의 북벽》으로 제25회 닛타 지로 문학상을 받았다. 최근 작품으로는 《레오나르도의 문》, 《빨간머리 만나》, 《유원지에 가자!》등이 있다.

No.20170419-002

제목: 옥상 위의 테러리스트

저자: 치넨 미키토

페이지수: 366

장르: 소설

출간일: 2017년 03월 30일



<내용소개>

1945년, 일본이 동서로 분단되었다면? 역사적 상상력을 기반으로 펼쳐지는 서스펜스

1945년 8월 15일. 우리가 일본의 지배에서 해방되고 독립된 하나의 국가임을 다시 인정받게 된 날이다. 이는 제2차 세계대전 종전 직전인 1945년 7월 말, 미·영·중 3개국 정상이 독일 포츠담에서 발표한 '포츠담 선언'을 따른 것이었다. 일본의 무조건적인 항복을 요구하면서 일본주권을 본래 영토로 한정하는 내용이 담겨 있었다. 이미 패전의 그늘이 짙었음에도 불구하고 일본은 이를 거부하였다. 그리고 히로시마와 나가사키에 원자폭탄이 투하된 후에야 포츠담 선언을 받아들였다.

이 소설은 오락성을 강조한 작품임에도 불구하고 다소 묵직하게 출발한다. "1945년에 일본은 포츠담 선언 수락을 끝내 거부하여 연합군의 공격을 받았다, 그로 인해 국가가 동서로 나뉘게 되었다"는 역사적 상상을 전제로 한다. 그 후 70년이 흐른 2017년 11월 15일, 일본 열도는 서일본 공화국과 동일본연방국으로 갈라져 있다. 원자폭탄이 떨어졌던 니가타 현을 제외하면 독일 베를린이 그랬듯 가운데에 높은 벽이 세워져 있다. 최근 동일본연방국이 영유권을 주장해 오던 섬을 침공하고 실질적인 지배에 들어가면서, 양 측의 군사적 긴장감이 고조된 상태다. 조만간 전쟁이 다시 시작될지 모른다는 뉴스들이 연이어 터져 나오지만, 서쪽에 사는 고교생 '사카이 아키토'는 이번에도 실제 전쟁이 일어나지는 않을 것이라며 대수롭지 않게 여긴다. 그는 어릴 때부터 죽음을 동경해 왔는데, 반년 전 부모님을 교통사고로 잃은 뒤에는 아예 살아갈 목적을 잃은 것처럼 보인다. 아키토는 어느 날 자살을 하기 위해 학교 옥상에 올라간다. 준비를 마치고 밑으로 떨어지려던 그 순간, '사키'라는 여학생이 나타난다. 등교거부 학생인 사키는 아키토와 이런 저런 이야기를 나누다가, 아르바이트를 하지 않겠냐며 제안한다. 자신의 테러 계획을 도와달라는 것이다. 모든 일이 끝난 뒤 사키가 아키토를 죽여주는 것으로 둘의 거래가 성립한다.

소설은 아키토&사키의 이야기와 서일본공화국의 대통령관저 즉 정치 쪽의 이야기가 번갈아 가며 펼쳐진다. 사키의 장대한 테러 계획과 일본의 통일이 무슨 관계가 있는지, 그녀의 진짜 목적은 무엇인지 서서히 드러난다.

이미 반 세기 이상 남북으로 분단된 국가에서 살고 있는 입장에서 분단이라는 소재는 낯설지 않

다. 그러나 그 무대가 일본이라는 점은 참신하게 다가온다. 막힘 없이 깔끔한 전개, 마지막에 준비된 충격적인 반전과 감동이 인상적인 서스펜스 소설이다.

<저자소개>

치넨 미키토

1978년 오키나와에서 태어났으며, 도쿄 지케이카이이과대학을 졸업하였다. 일본 내과학회 인정 의사다. 2011년 《레종 데테르》로 제4회 시마다 소지 선정 바라노마치 후쿠야마 미스터리 문학 신인상을 수상하였다. 2012년에는 동 작품의 제목을 바꿔 《누군가를 위한 칼날》로 발간하며 정식 등단하였다. <아메쿠 타카오의 추리 카르테> 시리즈가 인기를 얻었고 《가면병동》이 2015년 게이분도 서점 문고대상을 수상, 베스트셀러가 되었다. 기타 작품으로는 《친절한 사신을 기르는 법》, 《검은 고양이의 소야곡》, 《시간병동》, 《블러드 라인》, 《은백색의 도망자》, <미키 클리닉에서 건배를>시리즈 등이 있다.

No.20170419-003

제목: 스스로 생각하는 연습: 철학을 통해 배우는 사고의 기술

저자: 히라하라 스구루

페이지수: 208

장르: 인문, 철학

출간일: 2017년 03월 02일



<내용소개>

일상의 고민을 해결해 줄 철학적 사고의 비결을 배우고 연습하기 위한 팁

정보통신기술과 인터넷의 발전에 따라, 우리는 궁금한 것이 있을 때 바로 답을 찾아낼 수 있게 되었다. 스마트폰이나 컴퓨터로 검색하면 원하는 내용이 금세 나오기 때문이다. 정보 탐색에 유용한 팁을 몇 가지 구사함으로써 여러 모로 효율성을 향상시킬 수 있다. 하지만 이처럼 편리하다 보니, 필요이상으로 의존하는 사람들이 많아진 것도 사실이다. 요즘 취업 사이트에서는 자기 소개서의 기본 구성을 짜주는 코너를 무료로 제공한다. 찬반 논란이 뜨거운 화제에 대해 의견을 물으면 인터넷을 보고 남들이 게재한 주장 중 마음에 드는 쪽을 택해 그대로 옮기기도 한다. 마치 일부는 아예 생각하기를 멈춰버린 것 같다. 주변을 둘러보고 미래를 고민하며 나아가야 한다고 들 하지만, 이런 상황 속에서 많은 사람들이 무엇을 어디서부터 어떻게 생각해야 할지 막막함을 느낀다. 세간의 기준에 쉽게 휩쓸리지 않고 자신의 주관을 지키는 것, 그 전에 사물의 본질을 파악하고 자기만의 소신을 단단히 다지는 것 모두 어려운 일이다. 그래서 철학이 필요하다. 약 2500년간 축적되어 온 선인들의 지혜, 그 안에 사고의 비결이 응축되어 있기 때문이다.

이 타이틀에서는 생애 첫 저서를 베스트셀러에 올리며 주목 받은 젊은 철학자가 '스스로 생각하는 기'에 대해 이야기하고 있다. 1장에서는 주요 용어에 대해 설명하며 철학이라는 학문의 성격과 역할을 설명한다. 절대 변하지 않는 정답이란 없으며 정답 자체가 존재한다고 확신하지 않는다. 모든 분야에서 변화가 빠르게 일어나는 지금 시대야말로, 철학과 제일 잘 어울리는 시대라고 말한다. 2장과 3장은 철학의 역사를 다룬다. 고대 그리스로 거슬러 올라가 유럽 철학의 탄생과 소크라테스·플라톤·아리스토텔레스 철학의 원점을 짚어본 다음, 기독교 중심이었던 중세철학의 대립과 종교분쟁으로 이어진다. 2장은 고대에서 근대, 3장은 근대에서 현대 범위를 살펴본다. 칸트, 헤겔, 니체 등 눈에 익은 이름들이 꽤 등장한다. 4장에서는 철학적으로 생각하는 구체적인 방법을 소개한다. 인간과 로봇의 차이, 도덕의 정당성 여부, 가족의 의미, 목표의 의미 등 총 6가지 케이스에 대하여 차근차근 논리를 펼쳐나갈 수 있도록 보조해 준다.

동서고금을 통틀어 세계 최고 철학자들의 '생각하기'와 '답변'이 알차게 모인 책이다. 로봇 및 인공지능의 활동범위가 점차 넓어지는 가운데, 인간이 차별화 하기 위해 가장 중요한 능력은 '생각

하는 힘'이다. 시대가 흐르며 변하는 것과 변하지 않는 것이 무엇인지, 스스로 답을 찾아낼 수 있도록 해 줄 철학 입문서다.

<목차소개>

시작하며: 철학 2500년의 지혜가 알려주는 '사고의 기술'을 손에 넣다

1장: <지식>은 과거, <사고>는 미래 - <알고 있다>와 <생각한다>는 근본부터 다르다

2장: 철학자들은 무엇을 생각해 왔을까?

3장: 철학자에게 배우는 머리가 좋아지기 위한 10가지 사고 방법

4장: 자신의 머리로 생각하는 습관

마치며

<저자소개>

히라하라 스구루

철학자. 1986년 홋카이도에서 태어났으며, 와세다대학 문학연구과 석사 과정을 수료하였다. 고대부터 현대까지 철학의 역사·사상·저작 등을 소개하는 웹사이트 <Philosophy Guides>를 운영 중이다. 철학자인 다케다 세이지(한국 이름: 강수차) 와세다대학 교수에게 사사하였으며 데뷔작 《다 읽기 전엔 죽을 수 없는 철학 명저 50권》이 베스트셀러가 되면서 미디어에서 크게 주목 받고 있다.

No.20170419-004

제목: '모던'과 '팝'을 통해 읽는 현대 미술

저자: 후세 히데토(글), TYM344(그림)

페이지수: 272

장르: 교양(예술)

출간일: 2017년 03월 01일



<내용소개>

'나도 할 수 있을 것 같은' 현대 아트의 세계를 '모던'과 '팝'으로 명쾌하게 정리하다

지금으로부터 딱 100년전. 뉴욕의 한 미술관에 기묘한 작품이 나타났다. 정확히는 전시회 위원들이 받아주지 않아 전시되었다고 할 수 없지만 그 곳에 있던 어떤 작품보다도 더 큰 유명세를 얻게 된다. 바로 다다이즘의 대표주자 마르셀 뒤샹의 <샘>이다. 그는 상하가 전환된 삼각형의 변기에 샘이라는 제목을 붙여 발표했다. 하지만 당시 예술작품의 범위는 전통적인 회화와 조각에 한정되었고, 6달러만 지불하면 참가할 수 있는 전시회에서조차 <샘>은 거부당했다. 그러나 이 과정이 세상에 알려지면서 그의 작품은 100년이 지난 지금에 이르기까지 예술계에 끊임없는 화두를 던지고 논쟁을 만들어 왔다.

이 타이틀은 전통 회화에 익숙한 사람들에게 현대 미술의 가치를 이해시키고, 더 많이 배워보고 싶도록 알리기 위해 쓰여졌다. 저자는 현대 미술계를 관통하는 중심 축과도 같은 34인의 예술가를 선정하여 소개한다. 예술을 '모던'과 '팝'이라는 두 가지 키워드로 분류하고 특징과 흐름, 감상을 즐기는 방법을 알려준다. '모던' 편은 추상미술의 창시자인 칸딘스키부터 시작한다. 수직선과 수평선으로 구획을 나누고 삼원색을 활용한 몬드리안, 천재적인 입체파 화가 피카소, 레디메이드 예술의 새로운 지평을 연 뒤샹, 커다란 캔버스 위로 물감을 흘려 끼얹고 몸 전체로 그림을 그리는 액션 페인팅의 폴락, 시간이라는 추상적인 개념을 구체화하는 개념주의 미술가 온 가와라 등을 차례로 설명한다. '팝' 편에는 팝 아트의 고유명사나 다름없는 앤디 워홀부터 독일을 대표하는 화가 게르하르트 리히터, 세계적인 비디오 아티스트 백남준, 죽음을 키워드로 삼고 포름알데히드 작품을 선보인 데미안 허스트 등이 등장한다. 그들의 생애, 작품 세계와 활동 내용이 흥미롭게 제시된다.

붓으로 화려한 테크닉을 구사하고 도구로 정교하게 깎아 만드는 것을 으뜸으로 치던 때도 있었다. 그러나 현대 미술계에서는 스케치를 최소화하거나 이미 만들어진 소품들을 조합한 뒤에 의미 있는 해석을 부여하는 과정에 더 힘을 쏟는다. 캔버스에 큰 점만 하나 찍혀 있거나, 바닥에 작은 구슬들을 늘어뜨려 놓은 것 등등 그냥 봐서는 이것이 무엇인지 짐작조차 되지 않는 작품들을 접한 적이 있을 것이다. 작가에 대해 알면 알수록 그가 전하려는 메시지를 더 풍부하게 이해

할 수 있다. 이 책이 당신과 현대 미술의 거리감을 좁혀주는 데 긍정적인 역할을 할 것이다.

<목차소개>

1. 모던

(칸딘스키 / 몬드리안 / 말레비치 / 클레 / 피카소 / 뒤상 / 에른스트 / 마그리트 / 폰타나 등)

2. 팝

(앤디 워홀 / 클래스 올덴버스 / 재스퍼 존스 / 게르하르트 리히터 / 백남준 / 아카세가와 겐페이 / 브루스 나우만 등)

<저자소개>

후세 히데토(글)

미술비평가. 1960년 군마 현에서 태어났으며, 도쿄예술대학 미술학부 및 동 대학원 박사과정을 수료하였다. 도쿄대학 의학부 조수(해부학)등을 거쳐 현재에 이르렀다. 미술에서 문학까지 폭넓은 분야에서 비평을 펼치고 있으며 《머리 속의 미술관》, 《구도를 알면 회화가 보인다》, 《색채를 알면 회화가 보인다》, 《원근법을 알면 회화가 보인다》 3 부작을 포함해 약 50 권의 저서를 발표했다.

TYM344(그림)

미술가. 2010년 와세다대학 제 1 문학부 종합인문학과 미술사학전공을 졸업하였다. <그림을 그리는 것은 정해진 이미지를 만드는 것>이라고 여기며 도로표식부터 산까지 모든 부동산을 본보기로 삼고, 흑백화하여 애니메이션 요소가 없는 회화를 목표로 한다. 주요 개인전 <substance> 등이 있다.

No.20170419-005

제목: 하루 3분! '목 펌핑'으로 건강해진다!

저자: 나가이 타카시

페이지수: 238

장르: 건강

출간일: 2017년 04월 11일



<내용소개>

간단한 운동 요법으로 몸과 마음의 건강을 손에 넣는 '유연한 목 만들기' 집중 케어

하루의 대부분을 경직된 자세, 잘못된 자세로 책상에 앉아 학업 및 업무에 열중하는 현대인들. 몸이 뭉치고 결릴 때마다 잠을 푹 자거나 마사지·목욕으로 풀어보려 하지만 효과는 미미하다. 병원을 찾아도 물리치로나 이완제 및 주사요법 등 일시적인 해결책뿐이다. 아무리 자도 피곤하다, 어깨 결림과 허리통증이 만성적이다, 기억력이 부쩍 안 좋아졌다, 책이나 컴퓨터를 보면 눈이 금세 피로해진다, 얼굴과 다리의 붓기가 잘 빠지지 않는다 등등. 원인을 알 수 없는 문제들 때문에 고민하고 있다면, 당신의 '목'을 점검해 보길 바란다.

유능한 정체사로서 많은 환자들을 만나보고 증상을 개선시켜온 저자는, 모든 컨디션 난조의 원인을 '목 근육이 굳어 혈류가 약해진 것'이라 지목한다. 그가 개발한 목 케어 요법을 통해 회복된 사례만 수 천 건에 달하므로 자신 있게 단언한다. 골격→근육→내장→신경&정신으로 이어지는 신체의 피라미드 구조는 '목'을 거쳐 최종 집행자인 '뇌'로 연결된다. 따라서 뇌가 각 하부로 원활하게 기능 지시를 하려면 '목'이 항상 유연하고 부드러운 상태로 유지되어야 한다. 1장에서는 목의 역할과 중요성을 설명한 다음, 목의 상하좌우 움직임과 스트레스 과잉 여부를 자가체크를 해보도록 한다. 2장에서는 유연하고 부드러운 목이 전신의 안정과 강화, 보호 등으로 직결되는 이유를 생리학적인 관점에서 소개한다. 3장~4장은 '목 펌핑'의 이론과 실천 편이다. 골격·내장·신경·혈류·뇌까지 한 번에 좋아지기 때문에, 경추와 연결된 어깨·등·허리·무릎 통증이 완화되고 두통과 불안 및 불면증 해소를 기대할 수 있다. 또한 소화불량, 변비, 부인과 질환 등 목과는 관계가 적을 것 같은 내장 질환까지도 고칠 수 있다. 머리와 목의 혈류 및 자율신경 상태를 개선하는 <머리 짜내기 펌핑>, 등 전체를 정돈하는 <3축 펌핑>과 서서 하는 <3축 펌핑 어레인지> 등 간단한 운동의 놀라운 개선 효과와 동작을 구체적으로 제시한다. 5장에서는 펌핑 운동과 더불어 목을 유연하게 유지하는 6가지 방법, 유연함을 되찾은 목부터 시작해 몸과 마음을 한결 가볍고 쾌적하게 만드는 방법을 설명하며 회복세를 이어가도록 돕는다.

두부와 흉부를 잇는 경부, '목'은 7개의 뼈와 여러 근육 및 결합 조직으로 구성되어 있다. 인대와 근육을 통해 신체를 지지하고 평형을 유지하며, 척수를 보호하고 척추를 움직이게 한다. 우리 몸

에서 이토록 중요한 부분임을 감안한다면 목의 건강이 전신의 건강을 좌우한다는 저자의 주장을 이해하게 될 것이다. 매일 작은 정성을 투자하여 잃어버린 건강을 되찾아보자.

<목차소개>

- 제 1장: <목 뭉침>이 모든 회복을 멈추게 한다
- 제 2장: <유연하고 부드러운 목>은 전신을 <슈퍼 고기능 모드>로 전환시킨다
- 제 3장: <목 펌핑>으로 모든 컨디션 난조가 사라지는 이유
- 제 4장: 하루 3분! <목 펌핑> 실천편
- 제 5장: 목을 유연하게 유지하는 6가지 편리한 팁
- 제 6장: <유연하고 부드러운 목>으로 몸도 마음도 가벼워진다

<저자소개>

나가이 타카시

정체사. '라쿠유루 정체 스쿨' 대표, 일반사단법인 일본 Enrichment 협회 대표이사.

1982 년 도야마 현에서 태어났다. 대학 졸업 후 벤처기업에서 근무하였으나 과도한 업무로 인한 스트레스 축적으로 자율신경실조증을 얻었다. 조부와 부친의 이른 죽음과 자율신경실조증으로 인한 커리어의 단절을 경험하며 건강의 중요함을 절실히 깨닫는다. 100 가지가 넘는 방법을 시도해 본 끝에 미국식 정체를 통해 극적으로 건강을 회복하면서 정체사의 길을 걷게 되었다. 회복의 결정적 열쇠가 <목 조정>이었기에 목에 숨겨진 힘에 주목하기 시작했다. 스포츠 선수, 의사 등 전문가를 포함하여 0~91 세까지 6 년간 약 6 만 건의 시술·지도를 해 왔다. 지방과 해외에서 찾아오는 사람도 많기 때문에 자택에서 할 수 있는 <셀프케어 처방전>을 제공하고 있다. 특히, 4 년에 걸쳐 개발한 <목 펌핑>은 신체의 힘을 되돌리기 위한 필수 과정이므로 모든 셀프케어에 포함되어 있으며, 많은 환자들의 체질개선에 공헌하고 있다. <빠르다, 간단하다, 하지만 효과적이다!>를 모토로 삼은 라쿠유루 스타일 메서드는 <누구든 바로 효과를 볼 수 있다!>는 호평을 얻고 있다. 《하루 1 분, 인생이 바뀌는 복부마사지》, 《피로를 내일까지 남겨두지 않는 신체 RESET》등의 저서가 있다.

* 홈페이지: 라쿠유루 정체 <http://www.ht-b.jp>

No.20170419-006

제목: 더 이상 멈출 수 없게 되는 '계속하는 기술'

저자: 스가와라 요헤이

페이지수: 216

장르: 자기계발

출간일: 2017년 04월 13일



<내용소개>

자신이 하고 싶은 것을 계속, 꾸준히 이어가는 능력을 기르는 방법을 소개한다

공부든 업무든 타고난 능력만큼이나 중요한 것이 끈기 있게 계속하는 힘이다. 무조건 오래 붙잡고 있다고 반드시 성공하는 것은 아니지만, 큰 성공을 거머쥔 사람들에게는 '작은 일에 일희일비하지 않고 묵묵히 연습하며 도전했다'는 공통점이 있다. 하지만 반드시 해야 하는 일을 할 때, 시작하기까지 시간이 많이 걸리고 스마트폰이나 주위의 다른 자극 때문에 집중력이 금세 흐트러지기 쉽다. 자기가 하고 싶어서 시작한 일인데도 얼마 못 가 집중력이 약해지거나 흥미가 떨어져 그만두는 경우도 있다.

뇌의 재활을 돕는 전문치료사인 저자는, 치료과정에서 제일 중요한 '계속하는 힘'에 주목하게 되었다. 신체 기능을 최대한 활용하여 조금씩 한계범위를 늘려가야 하는데, 힘들다고 중간에 그만두면 치료효과를 기대하기 어렵기 때문이다. 이 책은 뇌의 5가지 구조를 활용하여, 집중력과 끈기를 강화하는 방법을 소개한다. 우리 몸은 바람직하지 않은 상태에 처하면 위험 신호를 보낸다. 긴장해야 하는데 갑자기 멍해진다거나, 읽던 책의 같은 구절을 반복해서 멍돌게 된다거나, 초콜릿과 커피를 몸이 원한다는 느낌이 들면서 자주 섭취한다거나 하는 것이 그 신호들이다. 본문에서는 이런 신호를 자각하고 적절히 대처하는 방법들을 중뇌→대뇌기저핵→변연계→두정엽→전두엽 순서로 뇌의 하부부터 상부로 올라가며 살펴본다.

우선, 그만두고 싶은데 그만둘 수 없던 행동을 멈출 수 있어야 한다. 어떤 대상에 몰두하게 만드는 신경전달물질 '도파민'의 과도한 영향력에서 벗어나는 방법을 소개한다. 그 다음에는 자기 행동을 스스로 결정하는 것이다. 뇌는 외부에서 강제로 시킨 일은 오래 하지 못하는 대신 주체적으로 정한 일에 대해서는 실패하지 않는다. 뇌의 동기를 강화해주는 9가지 방법을 제시한다. 의욕 유무와 관계없이 몸이 자동적으로 반응하는 시스템을 만드는 것도 효과적이다. 일을 하는 장소, 시간, 동작, 말에 관한 장치를 익히게 하여 해당 조건이 충족되면 몸이 알아서 시작하고 집중할 환경을 조성한다. 이후에는 환경과 생활 스타일이 바뀌어도 해야 할 일을 중단하지 않고 계속 해 나갈 수 있다. 마지막에는 '계속하는 것'을 성과로 연결시키는 언어습관과 마음가짐, 사고방식을 설명한다.

재활 중인 환자나 스포츠 선수처럼 몸을 써야 하는 전문직 외에도, 할 일을 계속해 나가는 능력은 어느 방면에서나 필요하다. 논리적이고 과학적인 설명과 실천 방법을 함께 제안함으로써 끈기와 집중력을 키울 수 있게 도와줄 책이다.

<목차소개>

서장: 이런 사인이 있다면 계속할 수 없다!

제 1장: 그만두다 - 도파민에 빼앗긴 뇌를 되찾다

제 2장: 스스로 정한다 - 뇌는 시킨 일을 오래 하지 못한다

제 3장: 계속한다 - 의욕의 유무와 관계없이, 몸이 멋대로 계속한다

제 4장: 계속, 계속한다 - 환경과 생활 스타일이 바뀌어도, 계속하는 것을 멈추지 않는 방법

제 5장: 계속하는 것으로 성과를 높인다

<저자소개>

스가와라 요헤이

작업치료사. 유크로니아 주식회사 대표.

1978년 아오모리 현에서 태어났다. 국제의료복지대학 졸업 후, 작업치료사 면허를 취득하였다. 민간병원 정신과를 거쳐 국립병원기관에서 뇌의 재활을 돕는 전문치료사로 근무하였다. 그 후, 뇌의 기능을 살린 인재개발과 비즈니스 플랜을 기획하는 '유크로니아 주식회사'를 설립하였다. 현재, 베슬리 클리닉에서 외래진료를 담당하는 한편, 전국에서 기업연수를 실시하고 있다. 그 활동 내용이 TV와 잡지 등 매스컴에 알려져 주목을 모으고 있다. 저서로는 13만부를 돌파한 《당신의 인생을 바꿀 수면의 법칙》등 다수가 있다.

No.20170419-007

제목: 수학하는 인생

저자: 오카 기요시(지음), 모리타 마사오(편집)

페이지수: 208

장르: 인문

출간일: 2016년 02월 18일



<내용소개>

수학을 통해 인간의 본질에 다가서고자 했던 '오카 기요시'의 생애와 가치관

'다변수 해석 함수론' 분야의 난제를 해결한 '오카 기요시'는 전대미문의 업적을 남긴 세계적인 수학자로 칭송 받는다. 그는 수학의 본질이 계산과 논리가 아니라, 정서적 지성에 있다고 주장하였다. 1978년 세상을 떠난 그의 이름이 재등장한 것은 2015년 젊은 연구가 모리타 마사오가 《수학하는 신체》을 출판하면서부터다. 이 타이틀에서는 앨런 튜링과 오카 기요시라는 두 수학자의 세계관을 통해, 일반인도 쉽게 이해할 수 있게 수학 이야기로 인생을 논한다.

작년 출간된 《수학하는 인생》에서 모리타 마사오는 저자가 아닌 편집자로 나섰다. 오카 기요시는 숫자에만 파묻혀 살던 학자가 아니다. 그는 가능한 세간에서 멀리 떨어져 살고자 했지만, 수학을 도구 삼아 인간의 마음과 본질에 가까이 다가가려는 노력을 게을리한 적은 없었다. 만년에는 자신이 살아오며 깨닫고 느낀 바를 평범한 말로 풀어낸 글들을 발표하기도 했다. 마이니치 신문에 연재한 글을 묶은 첫 에세이 《청춘10화》부터 1969년에 간행된 마지막 저서 《신들의 화원》에 이르기까지 맹렬한 집필활동을 펼쳤다. 뿐만 아니라 1969년에 교토산업대학 이학부 교수로 취임하여 '새로운 우주 상과 인간 상의 건설'이라는 장대한 비전을 주제로 열정적인 강의를 선보였다. 이 책의 1장 최종강의는 당시 수업의 일부다. 총 9년에 걸친 강의 내용 중, 음성 녹음된 첫 해 내용을 편집자가 수강생의 입장에서 요약해 정리하였다.

29세부터 4년간의 프랑스 유학 생활은 오카 기요시에게 연구 생활의 원점이 되었다고 한다. 젊은 고고학자 나카야 지우지로와 의기투합하며 학문에 대한 열원을 불태우고, 자신이 나아갈 학문적 방향을 정하게 된 시기다. 그에 대한 내용이 2장 배움의 날들에 담겨 있다. 뒤이어 3장은 사상의 핵심 키워드인 '정서'를 주제로 삼은 에세이들을 모아 소개한다. 일상에서 마주한 여러 에피소드, 일본의 하이쿠 시인 '바쇼'와 승려 '도겐'의 시를 인용하며 정서라는 것이 무엇인지 파악하고 뜻을 부여하기 위해 도전하는 과정이었다. 오카 기요시가 파고들었던 하이쿠의 세계가 수학의 세계와 어떻게 맞물리는지 이해할 수 있다. 마지막 4장은 그의 인간성을 알 수 있는 잡지 기사와 더불어, 이 책에 수록된 글들을 해설하는 글이 실려 있다.

오카 기요시가 누구인지 몰라도 마음을 울리고 자극이 될만한 내용으로 가득하다. 그의 생애를 기본지식 삼아 읽으면 더 많은 것을 얻을 수 있을 것이다. 살아간다는 것의 즐거움을 체험할 수 있는 세계를 목표로 했던 오카 기요시의 소망이 전해지길 바란다.

<목차소개>

시작하며: 지금 '오카 기요시(岡 潔)'를 읽는다는 것

1. 최종 강의
2. 배움의 날들
3. 정서란 무엇인가
4. 수학과 인생

맺으며: 새로운 시대의 독자에게

<저자소개>

오카 기요시(지음)

1901년 오사카 시에서 태어났다. 1922년에 교토제국대학 물리학과에 입학하여 수학과로 전과, 졸업하였다. 1929년 프랑스로 유학을 떠났으며 귀국 후에는 히로시마 문리과대학에서 조교수로 일하였다. 그만둔 뒤에는 독자적인 수학연구에 몰입해 <다변수 해석 함수론> 분야의 난제를 해결하는 큰 공적을 세워 세계적인 수학자로 알려진다. 1949년 나라여자대학 교수로 취임했고 정년 퇴직 후 1969년에 교토산업대학 교수로서 교단에 섰다. 1960년 문화훈장, 1963년 마이니치 출판문화상, 1973년 훈일등서보장을 받았고 1978년에 세상을 떠났다.

모리타 마사오(편집)

수학을 테마로 집필 및 강연 활동을 펼치는 독립 연구가. 1985년 도쿄에서 태어났다. 도쿄대학 이학부 수학과를 졸업하였다. 현재 교토를 거점으로 삼고 연구활동을 이어가고 있다.

No.20170419-008

제목: 당신은 오늘을 어떻게 보내고 있나요?: 좋은 인생, 좋은 죽음을 위한 연습

저자: 히노 오키오

페이지수: 176

장르: 자기계발

출간일: 2017년 03월 07일



<내용소개>

암 전문 의사와 함께 돌아보는 인생의 의미, 좋은 인생의 마무리를 위한 연습

요즘은 병 한 두 개쯤은 평균으로 갖고 오래 산다는 '유병장수' 시대다. 성인병이나 대사관련 질환은 조기에 발견해 꾸준히 관리해주면 생명에는 큰 지장이 없다. 그러나 의술이 발전했어도 암은 여전히 위협적인 사망 원인이다. 전체 사망률의 70%에 해당하는 10대 사인 중에서도 1위를 차지한다. 발병 연령도 점차 낮아져 예전에는 고령자가 대부분이었지만 이제 40~50대는 물론 20~30대 중에서도 암환자가 종종 발견된다. 생명이 위협받을 수 있는 중증 병환에 걸리면 사람은 좌절에 빠져 급격히 무기력해질 수 있다. 왜 하필 자신에게, 이토록 갑작스레 시련이 찾아오는지 세상에 대한 원망이 깊어지기도 한다. 어떻게 해야 눈을 감는 순간 "좋은 인생이었다"고 생각하며 후회 없는 죽음을 맞이할 수 있을까?

암 전문의인 저자는, 인생의 의미를 잃어가는 암 환자와 그 가족들을 돕기 위해 '암 철학외래'를 창설하여 지원활동을 펼치고 있다. 저자는 병으로 고통과 걱정을 안고 있어도 끝까지 인간다운 존엄을 잃지 않으며 살아가길 바라는 마음으로 약물과는 또 다른 힘을 지닌 '언어'를 통해 처방전을 내리고 있다. 이 책에는 그가 생의 마지막 단계를 준비해야 하는 수많은 환자들을 만나며 갖게 된 고민에 대한 생각이 담겨 있다. 의사라는 직업 때문에 태어나자마자 2시간 만에 세상을 떠난 갓난아기부터 3개월 시한부 선고를 받은 말기 암환자에 이르기까지, 수많은 죽음을 목도해 왔다. 산다는 것과 죽는다는 것은 무엇인지, 좋은 인생이란 대체 어떤 삶인지에 대해 내린 결론이 응축되어 있다.

저자는, 온갖 걱정은 하루에 1시간이면 충분하다고 이야기한다. '왜' 이렇게 되었는지 과거를 곱씹기 보다 '어떻게' 앞으로 주어진 시간을 살아나갈지 생각하고, '행복'보다는 현재 순간을 '즐기는' 자세를 추구하는 자세가 더 유용하다. 타인과 비교하기를 멈추고 자기만의 삶의 보람을 찾으면서 본인은 아무것도 하지 않아도 의미 있는 존재라는 사실을 잊지 말아야 한다. 무엇이든 끝이 중요하듯, 인생 역시 마지막 5년을 어떤 마음과 태도로 보내는지가 결정한다. 가족이 가까이서 지켜봐 줄 때 환자는 살아갈 힘을 얻게 되는데, 의무적인 책임감 보다는 상대방을 향한 배려의 마음으로 곁에 있어주는 것이 좋다. 저자 역시 주어진 역할에 끝까지 충실하기 위해, 인간학

으로 의학의 틈새를 메우며 환자 및 가족들과 새로운 만남을 이어가리라 다짐하고 있다.
사람은 누구나 죽지만 언제 죽을지는 아무도 모른다. 타인이 삶의 마지막을 맞이하는 과정을 지켜보며 희망의 메시지를 전해 온 의사와 함께 좋은 인생에 대해 고민해 볼 수 있는 책이다.

<목차소개>

- 제 1장: 걱정은 하루 1시간으로 충분합니다
- 제 2장: 당신은 조용히 있는 것만으로도 가치가 있다
- 제 3장: 좋은 인생이었는지는 마지막 5년으로 결정된다
- 제 4장: 죽는 것은 확실, 언제 죽을지는 확률
- 제 5장: 지켜봐 주는 사람이 있다면, 사람은 강하게 살아남는다
- 제 6장: 인생의 역할대로 살다

<저자소개>

히노 오키오

암 철학외래 창설자. 준텐도대학 의학부 병리·종양 강좌교수. 의학박사.

암 연구회 연구소 병리부, 미국 아인슈타인 의과대학 간·장 연구센터 등을 거쳐 현직을 맡고 있다. 그의 발안으로 2008년 1월부터 3개월 동안 준텐도의료원에 개설한 <암 철학외래>가 좋은 평판을 얻어 다음해 NPO법인 <암 철학외래>를 설립하고 이사장으로 취임하였다. <암 환자로 존엄을 잃지 않고 살아갈 수 있는 사회>실현을 목표로, 보다 많은 암 환자가 안심하고 여생을 보낼 수 있도록 활동범위를 넓혀가고 있다. 현재까지 대화한 암 환자와 가족들이 3천 명을 넘는다. 간암, 신장암 연구로 일본 암 학회 장려상, 다카마쓰 친왕비 암 연구기금학술상을 수상하였다. 국제평화와 인간교육에 힘쓴 니토베 이나조와 그 제자 난바라 시게루의 이름을 따 세운 <니토베·난바라 상>의 제 1회 수상자이기도 하다. 저서로는 《내일 이 세상을 떠난다 하여도, 오늘 꽃에 물을 주세요》, 《암 철학외래에 어서 오세요》 등이 있다.

No.20170419-009

제목: 오바야시에게.

저자: 세노 세츠코

페이지수: 175

장르: 아동 문학

출간일: 2017년 03월 22일



<내용소개>

학교에 나오지 않는 친구에게 진심이 담긴 편지를 쓰고 싶은 소녀의 이야기입니다.

학교에서는 독서감상문, 일기, 체험학습보고서 등 여러 가지 글쓰기를 시킵니다. 처음에는 서툴지만 짧게라도 솔직한 생각을 표현하려 합니다. 하지만 학년이 점점 올라가고 경험이 쌓이면서 칭찬을 받기 위해, 기한을 맞추기 위해, 높은 점수를 위해 타인의 입장에서 잘 쓴 글을 써내는 경향도 있습니다.

초등학교 6학년 소녀 '이가라시 후미카'는 독서감상문 같은 글쓰기를 어려워합니다. 자신의 진짜 생각이 아니라 거짓으로 대충 지어내는 기분이 들어서 마음이 불편하기 때문입니다. 그러던 중, 학급회의에서 같은 반 친구인 '오바야시'를 위해 각자 편지를 쓰기로 결정합니다. 오바야시는 얼마 전부터 학교에 나오지 않고 있습니다. 같은 반 남자아이들과 출입금지 구역인 비상계단에 들어갔다가 선생님께 들켰는데, 혼자만 반성문을 제출하지 않았고 그 때부터 등교하지 않고 있습니다. 그런데 후미카의 편지는 첫 문장 이후로 막혀버립니다. 결국 시간에 쫓겨, 안부를 묻는 일상적인 말들과 더불어 빨리 학교에 나오길 바라며 빈 자리를 보고 있으니 걱정된다 같은 뻔한 내용을 적어 완성합니다. 이것은 편지가 아니라 작문이라며 내내 후회하던 후미카는 결국 내용을 고친 편지를 보냅니다. "언젠가 제대로 된 편지를 적어서 보내겠다"는 다소 이상한 내용이지만, 거짓 없는 진심이었습니다. 이후 오바야시와 친한 친구에게 이메일 주소를 받은 다음, 약속한 대로 제대로 된 편지를 쓰려 노력합니다. 계속 썼다 지우기를 반복하면서 고민합니다. 학교에 나오지 않으면 어떻게 되는 것인지 궁금해하고, 오바야시가 앉던 자리에 무슨 풍경이 보이는지 바라보기도 합니다. '미야코'라는 친구가 오바야시를 위해 매일 학교에서 있었던 일을 열심히 엮서로 전하고 있다는 사실을 통해 사람마다 다른 생각을 갖고 있다는 것도 깨닫습니다. 오바야시의 의자는 한쪽으로 기울어져 있다는 것도 알게 됩니다.

이야기가 끝날 때까지 오바야시가 다시 등교를 하는 모습은 나타나지 않습니다. 하지만 후미카가 오바야시에게 나중을 기약하는 답장을 받는 모습이 그려지며 자신을 걱정하는 친구들의 진심을 충분히 전달받은 모습이 나옵니다.

학생의 등교거부는 주위 어른이나 친구들이 개입해서 해결할 수 있는 문제는 아닙니다. 그러나

진심 어린 위로나 격려가 교실에 돌아오는 시기를 앞당겨줄 수 있습니다. 거짓과 진심 사이에서 고민하는 조숙한 소녀 후미카를 통해 '진짜 마음'을 타인에게 전하는 일의 소중함과 어려움을 되새겨볼 수 있을 것입니다.

<목차소개>

1. 편지쓰기는 어렵습니다.
2. 그런데, 메일 주소를 받았습니다.
3. 나는 의자에 앉았습니다.
4. 오른쪽으로 기울어진 풍경이었습니다.
5. 오바야시에게 온 편지
6. 언젠가

<저자소개>

세노 세츠코.

오사카 부 출신. 일본아동문학자협회 제12회 장편아동문학신인상 가작을 수상하였다. 작품으로는 《유리 벽 너머의 강》 “제28회 독서감상화 중앙 콩쿠르 지정도서”가 있다.

No.20170419-010

제목: 집에 가는 길은 위험해 / 목욕탕은 위험해

저자: 야마모토 타카시

페이지수: 각 32쪽

장르: 아동 그림책

출간일: 2013년 03월 / 2015년 04월



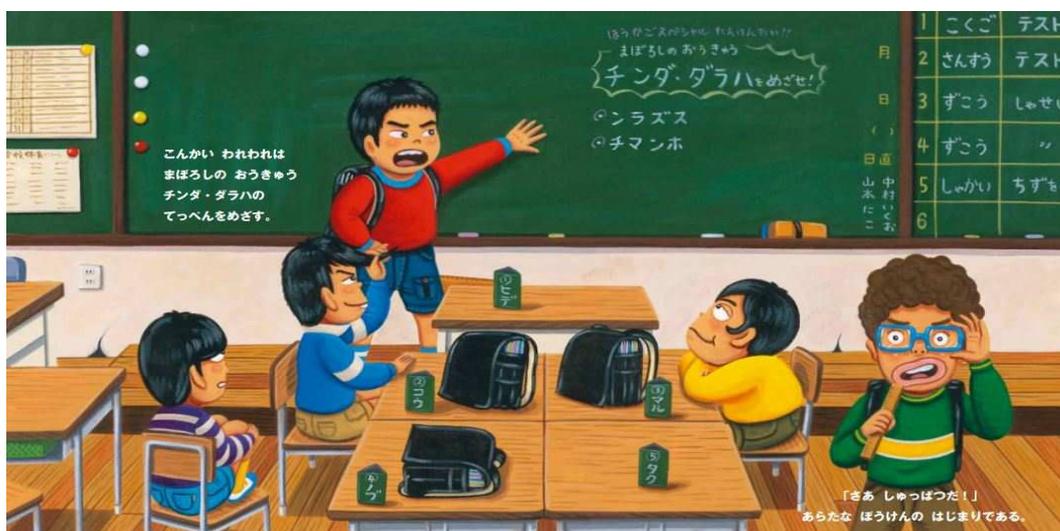
<내용소개>

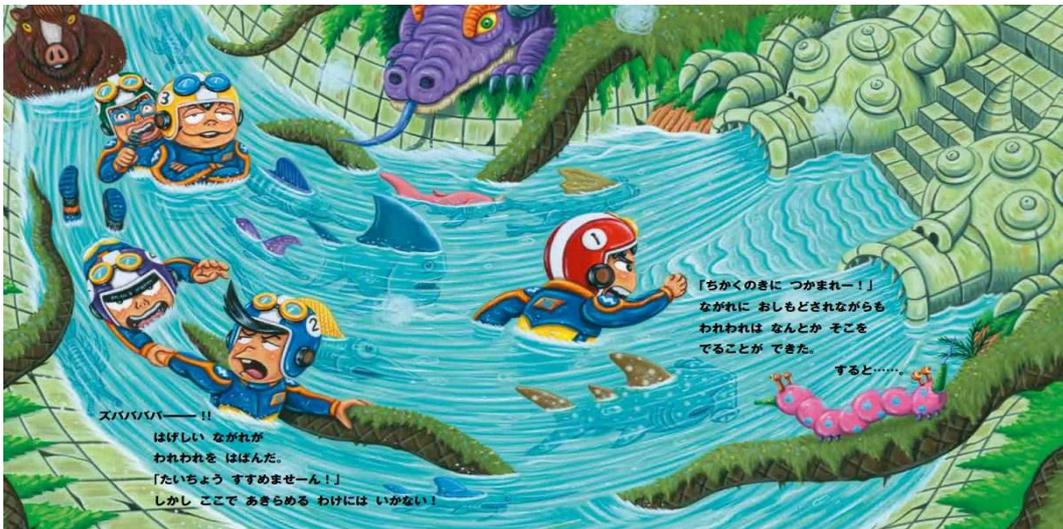
초등학교 남자아이들의 시선에서 바라본 방과 후 귀가길, 목욕탕의 모험 코스

<위험해> 시리즈는 초등학교 남자아이 5명의 짧은 모험을 담은 이야기입니다. 《집에 가는 길은 위험해》는 방과 후 귀가 길을 환상의 궁전으로 떠나는 여정에 비유했습니다. 안전 복장을 갖춘 소년들은 난폭하게 생긴 동물, 아득하게 높은 장벽, 깊은 정글, 신기한 것들로 가득한 시장, 으스스한 터널, 어두운 왕궁 등을 통과합니다. 무서운 개, 높은 돌담, 집에 얼른 돌아가라고 혼내는 아줌마가 있는 시장 등 다양한 위험요소를 재미 있게 표현했습니다. 《목욕탕은 위험해》는 함께 목욕탕에 가서 겪는 에피소드입니다. 물기 때문에 미끄러운 바닥, 수압이 강한 물을 모험 도중 겪는 난관처럼 표현하고, 때를 독성물질이라 하면서 열심히 씻는 모습이 귀엽습니다. 수중탐색이라도 하듯 탕 속을 이리저리 헤엄치고 다니다가 주위 어른에게 꾸지람을 듣기도 합니다.

아이들에게 바깥 세상은 신기하고 무섭고 호기심을 자극하는 대상들이 가득한 곳입니다. 일상적인 공간에 상상력을 발휘하여 모험극을 펼치는 모습에는 초등학교 저학년 아동의 특징들이 잘 담겨 있습니다. 아이들은 그림책을 읽으며 어디에 어떤 위험 요소가 숨어있는지 수수께끼를 풀듯 맞춰보는 즐거움을 얻을 수 있을 것입니다.

<본문 이미지>





<저자소개>

야마모토 타카시

1972년 에히메 현에서 태어났다. 오사카 디자이너 전문학교에서 편집디자인코스 그림책 학과를 졸업하였으며, 여러 학원기관에서 그림책에 대해 배웠다.