

No.20170531-001

제목: 소설왕

저자: 하야미 가즈마사

페이지수: 302

장르: 소설

출간일: 2016년 05월 10일



### <내용소개>

#### 인지도 없는 작가X삼류 편집자 콤비가 불황에 빠진 출판계·문예지를 향해 도전장을 던지다

웬만한 규모의 신문사나 출판사들은 문예지를 하나씩 갖고 있었다. 각자의 지향점이 응축된 문예지들은 출판사의 얼굴이었고, 신인을 발굴하고 기성 문인들의 작품을 수록함으로써 위상을 강화해왔다. 그러나 이제는 상황이 다르다. 원래도 수익이 큰 사업은 아니었지만, 문예지 독자가 1970~80년대 대비 절반 이하로 줄면서 휴간·폐간 수순을 밟는 곳이 늘고 있다. 우리나라보다 출판시장이 큰 일본도 사정은 마찬가지로, 업계의 장기불황은 문예지에 큰 타격을 주었다.

사원이 약 700명, 도쿄 시내에 위치한 대형 출판사에서 문예편집자로 일하는 '고나야기 순타로'. 학생 시절 여자친구가 임신하는 바람에 퇴학 후 결혼, 일을 시작한 과거가 있다. 하지만 어린 나이에 상을 받으며 데뷔한 어릴 적 친구의 소설을 읽고는 편집자가 되기로 결심, 결국 꿈을 이뤄 현재에 이르게 되었다. 그 계기가 되어준 작가 '요시다 도요타카'는 18세에 화려하게 등단했지만 이후 별다른 작품을 내지 못하고, 아르바이트로 생계를 꾸려가고 있다. 담당 편집자와 소설가로서 함께 일하자고 약속하였지만 편집장이 교체 되는 등 여러 가지 이유 때문에 점점 미뤄진다. 속절없이 시간만 흘러가던 중, 예상치 못하게 도요타카에게 기회가 찾아온다. 그다지 사이가 좋지 못한 유명작가, 자신과 같은 나이의 천재작가와 동일한 테마로 소설을 연재한다는 기획이 결정된 것이다. 3인 경쟁 체제에서 밀리지 않기 위해 도요타카가 꺼내든 주제는, 오랫동안 마음 깊은 곳에 봉인해 온 '아버지'였다. 부친에 대한 깊은 애증을 담아 필사적으로 집필한 도요타카. 하지만 회사는 적자가 크다는 이유로 해당 문예지의 휴간을 결정하고, 겨우 햇빛을 보나 싶었던 그의 신작은 공중으로 날아갈 위기에 처한다. 순타로와 도요타카는 앞으로 어떻게 되는 걸까.

소설은 순타로가 신입사원 면접을 보는 장면에서 시작된다. 대부분 리더를 보좌하는 2인자 경험을 내세우는 가운데, 특이하게 호스트 바 경험을 어필하는 지원자가 나타난다. 손님들이 '나밖에 없다'고 착각하게 만들듯, 독자와 작가들이 그렇게 착각하게 만드는 것이 편집자의 능력이라고 생각했다는 것이다. 작가 하야미 가즈마사는, 자칫 지루하게 느껴지기 쉬운 "편집자의 역할"이라는 화두를 도입부터 흥미롭게 던진다. 소설가가 쓴 소설가, 편집자, 출판업계에 대한 이야기로서 업계 현실을 생생하게 그리는 한편 일정한 거리감을 유지한다. 오히려 경쾌한 분위기로 이끌어

가며 삶에 대한 고민까지 엮어내, 누구나 공감하고 같이 생각해 보도록 만든다. 표지에 삽입된 만화《편집왕》의 컷과 잘 어울리는, 오락성과 깊이를 모두 잡은 소설이다.

**<저자소개>**

하야미 가즈마사

1977 년 가나가와 현에서 태어났다. 2008 년 《하쿠하치(ひゃくはち)》로 등단하였으며, 해당 작품은 영화와 만화로도 제작되는 등 베스트셀러가 되었다. 2015 년 《이노센트 데이즈》로 제 68 회 일본추리작가협회상(장편 및 연작단편집 부문)을 수상하였다. 기타 작품으로는 《슬리핑 붓다》, 《Six》, 《이별까지 7 일》, 《95》 등이 있다.

No.20170531-002

제목: 소녀들의 왕국

저자: 미야우치 유스케

페이지수: 384

장르: 소설

출간일: 2017년 04월 21일



### <내용소개>

#### 소녀들이 힘을 모아 위기에 처한 나라를 지켜내다! 사막에서 펼쳐지는 국가운영 판타지

나오키 상과 아쿠타가와 상 후보작으로 선정되고, 유수의 문학상을 받으며 가장 주목 받고 있는 신예 작가 '미야우치 유스케'. 풍부한 상상력이 빛나는 독특한 설정의 작품들을 통해 SF와 순문학에서 모두 인정받고 있다. 이번 작품은 본격적인 판타지 장르 소설이다.

이야기의 무대는 중앙아시아의 나라 '아랄스탄'. 소비에트 시대 말기에 사막지대에 세워진 작은 나라다. 이 나라의 초대 대통령은 후궁 건물을 일종의 기숙학교로 바꾸어, 장래가 유망한 여성들에게 고등교육을 제공해 왔다. 여러 사정으로 갈 곳 없는 소녀들이 모여, 정치가나 외교관을 목표로 학업에 열중하고 있다. 소설의 주인공 '나츠키'도 그곳에 살고 있다. 15년 전 내전 때문에 부모를 잃고 후궁에서 자란 일본계 소녀로, 식물공장의 기술자였던 아버지의 뒤를 잇고자 기술 코스를 전공하고 있다. 언젠가 이 메마른 땅에 비를 내리게 하여 아랄해 지역을 부활시키겠다는 원대한 꿈을 품고 있다. 직설적이고 솔직한 성격에 명석한 두뇌를 갖고 있지만 눈치가 다소 부족하다. 주위 사람들에게 사랑 받는 이 소녀의 말버릇은 "할 수 있는 건 다 했다. 다음은 될 대로 돼라."다. 후궁의 리더 격인 '아이샤'는 사람들의 두터운 신뢰를 받는 엘리트다. 정치 코스를 수료하고 외무성에 들어갈 예정이다. 동생들을 잘 돌봐주는 언니 같은 '자밀라'는 케냐 출신으로, 나츠키를 친동생처럼 여긴다. 중앙아시아의 전통문화를 지키는 데 기여하는 것이 꿈이다.

평화롭고 즐거운 나날들이 이어지던 중, 대통령이 암살되는 사건이 벌어지며 상황이 급변한다. 국가의 중추를 담당하던 남자들은 나라가 위기에 처하자 도망가버리고, 후궁의 소녀들만 남는다. 그녀들은 자신들의 고향이자 유일한 삶의 터전을 지키기 위해, 스스로 임시정부를 세워 맞서기로 한다. 체첸 난민 출신인 아이샤는 아랄스탄을 제2의 체첸으로 만들고 싶지 않다며 결의하고, 임시정부 대통령 대행을 맡는다. 나츠키는 국방을, 자밀라는 문화 분야를 맡는다. 후궁의 소녀들은 자신의 전공분야를 살려 치열한 싸움에 뛰어든다. 내분, 외교 분쟁, 종교적 대립, 테러 음모, 환경파괴 등 무수한 문제들을 마주하고 해결하려 노력한다.

작가는 카자흐스탄과 우즈베키스탄 사이에 있는 아랄 해와 실제 국가 이름들을 그대로 사용하여

현실성을 높였다. 주 무대인 '아랄스탄'만 허구의 나라로 만들어, 하고 싶은 이야기를 마음껏 풀어냈다. '야마토 나데시코'는 일본 여성을 비유적으로 나타내는 표현으로 여기서는 나츠키를 가리킨다. 소녀들이 국가를 운영하는 특이한 소재의 판타지가 독자에게 대리만족을 선사할 것이다.

**<목차소개>**

1. 소금의 도시
2. 물 위의 하렘
3. 마그리스라도의 공방전
4. 3인의 미카엘
5. 2인의 드미트리
6. 배의 무덤
7. 모든 생명을 위하여
8. 레인 메이커

**<저자소개>**

미야우치 유스케

1979 년 도쿄에서 태어났으며, 와세다대학 제 1 문학부를 졸업하였다. 2010 년 <반상의 밤>으로 제 1 회 소겐 SF 단편상, 야마다 마사키 상을 받았다. 2012 년 작품집 《반상의 밤》으로 제 33 회 일본 SF 대상, 2013 년 제 6 회(아사다 아키코 기념) 나, 결국 Nobody 상, 2014 년 《요하네스버그의 천사들》로 제 34 회 일본 SF 대상특별상, 2017 년 《그녀가 에스퍼였던 무렵》으로 제 38 회 요시카와 에이지 신인상을 받았다. 그 외 《미국 최후의 실험》, 《엑소더스 증후군》, 《스페이스 금융도》, 《카불 동물원》 등의 작품이 있다.

No.20170531-003

제목: 자신감이 없어도 행복해질 수 있는 “자기심리학”

저자: 와다 히데키

페이지수: 191

장르: 자기계발

출간일: 2017년 05월 13일



### <내용소개>

#### 미국의 정신분석학자 ‘하인즈 코헷’의 이론을 인간관계에 응용, 행복한 삶을 실현한다

일본의 정신과 의사 ‘와다 히데키’는 작가, 평론가, 영화감독으로서 다양한 방면에서 활동 중이다. 심리학과 비즈니스를 접목시켜 독자적인 영역을 만들어낸 그가, 이번에는 주 전공인 자기심리학을 살려 행복한 삶을 만들어나가는 방법을 소개한다.

심리학은 관점에 따라 다양한 갈래로 나뉜다. 그 중 ‘자기심리학’은 프로이트의 심리학에서 갈라져 나온 것으로, 미국의 정신분석학자 ‘하인즈 코헷’이 정립한 분야다. 코헷은, 어른이 되면 당연히 성숙하고 강해지는 것이라는 인식이 지배적이던 정신분석학계에 반기를 들었다. 자기애를 인간의 잠재력이자 성장과 발달에 꼭 필요한 요소로 보고, 타인과의 상호작용 및 주관적 경험을 통한 공감을 강조한다. 대중들에게는 자기심리학이라는 이름 자체가 생소하겠지만, 미국의 상담 심리 쪽은 여전히 코헷의 사고방식이 주류를 이루고 있다. 매일 사람들을 마주하며 살아가는 실생활에 큰 도움이 되기 때문이다.

이 책은 코헷의 이론을 쉽게 해설하면서 삶에 응용할 수 있는 방법을 소개한다. 1장은 자기심리학의 핵심 개념인 ‘자기애’를 설명하면서, 자신감이 부족한 사람들일수록 자기심리학이 더 효과적이라는 점을 강조한다. ‘자기’가 존재하기 위해서는 애기를 들어주거나 자신을 인정해 줄 ‘상대방’이 꼭 필요하다. 전문가뿐 아니라, 가까이에서 있으면서 언제나 의지할 수 있는 사람 즉 ‘응석을 받아줄 사람’이 있어야 더 강해질 수 있다. 어려움을 털어놓았을 때 도망가지 않고 제대로 응해줄 사람을 선택하는 눈을 키워야 한다. 2장에서는 미움 받을 용기가 꼭 있어야 하는 것은 아니며, 서로 의존하는 관계야말로 가장 이상적인 것이라고 말한다. 프로이트, 아들러, 코헷의 차이를 살펴보고 어떻게 상호보완적인 관계를 만들 수 있는지 생각해 본다. 3장은 인간관계의 비결을 집중 조명한다. 상사나 부하 또는 마음에 들지 않는 사람을 대하는 법, 혼날 때의 대처방법 등에 이어 코헷의 리더론을 통해 이상적인 지도자 상을 그려본다. 4장은 코헷의 주장에 부합하는 특징들을 일본 사회에서 찾아낸다. 공감능력을 활용해 공동의 문제를 해결할 수 있다고, 자기심리학의 응용 범위를 제시하면서 마무리한다.

자기심리학은, 일부러 더 고독해지고 홀로 내면을 들여다볼 것을 추천하는 최근의 자기계발 경향과는 정 반대 지점에 있다. 이 책은 자기심리학의 입문서인 동시에, 자신과 타인 어느 한 쪽에 치우치지 않고 모두 소중히 대하며 행복하게 살아가는 힌트를 제공할 것이다.

#### <목차소개>

제 1장: 자신감이 없는 사람일수록 더 효과적인 <응석> 추천

제 2장: 미움 받을 용기가 없어도 괜찮다 - <상호의존>이 이상적인 관계

제 3장: '코헛'식 인간관계의 비결 - <자신과 타인> 모두를 소중히 대하는 방법

제 4장: 일본은 '코헛'스러운 나라 - 공감능력으로 사회 문제도 해결할 수 있다

#### <저자소개>

와다 히데키

정신과 의사, 평론가, 영화 감독. 1960년 오사카에서 태어났으며 도쿄대학 의학부를 졸업하였다. 동 대학 부속병원 신경정신과 조수, 미국 칼 매닝거 정신의학학교 국제연구원을 거쳤다. 현재 국제의료복지대학 대학원 교수와 '와다 히데키 마음과 몸의 클리닉' 원장을 맡고 있다. 일본 거주 중인 정신분석의로서는 유일하게 자기심리학 국제 컨퍼런스에서 발표를 하고, 자기심리학의 연간우수논문을 모은 Progress in Self Psychology에 일본인 최초로 논문을 올리는 등 일본에서 자기심리학 분야의 1인자다. 《감정적이 되지 않는 책》, 《혼자 행복해지는 연습》, 《남자는 왜? 여자는 왜?》, 《시험에 붙는 사람, 떨어지는 사람》, 《인생이 심플해지는 고민의 기술》등 다수의 저서와 번역서가 있으며 의학드라마 《Dr. 린타로》의 자문을 맡았다.

No.20170531-004

제목: 싱글래리티 비즈니스: 싱글래리티 시대를 대비하는 서바이벌 가이드

저자: 사이토 가즈노리

페이지수: 200

장르: 비즈니스(IT)

출간일: 2017년 05월 30일



### <내용소개>

#### 아직 낯선 '싱글래리티'의 기본 개념과 현재, 미래를 비즈니스 측면에서 살펴본다

최근 몇 년 IT업계에서 제일 뜨거운 주제는 단연 '인공지능(AI)'이다. IT기업은 물론이고 그 외 기업들도 앞으로 생존하기 위해 AI기술·플랫폼을 개발하고 활용하는 데 적극적으로 뛰어들고 있다. 이와 관련하여 2016년 하반기부터 '싱글래리티'라는 용어가 미디어에 자주 등장하고 있다. AI분야의 세계적인 권위자인 레이 커즈와일이 제시한 것으로, 기술 진화 속도가 무한대에 이르는 지점을 뜻한다.

AI는 2020년에 인간의 지성을 초월하고, 기술적 특이점인 '싱글래리티'가 2045년에 도래할 것이라는 의견이 점점 힘을 얻고 있다. 모든 기술이 따라잡을 수 없는 속도로 진화하고, 이제까지 부를 창출해내던 대부분의 기술들은 사양길에 접어들다는 것이다. 그런 날은 오지 않는다고 말하거나 2045년은 너무 이르다며 회의적으로 보는 연구자들도 있다. 하지만 지금 우리에게 중요한 것은 싱글래리티가 언제 오는가가 아니다. 어쨌든 기술은 그런 방향으로 발전해 나가게 될 것이기 때문이다. 저자는 본문에서 싱글래리티를 향해 나아갈 미래 사회에 인간은 어떻게 살아야 하는지, 미리 고민하고 대비해야 한다고 이야기한다. 이 책은 AI기술이 끼칠 영향과 다가올 변화들을 해설하면서, 이런 시대에 비약적으로 성장할 비즈니스를 점쳐본다. 개인차원에서는 인생과 커리어를 어떻게 계획해야 좋을지, 기업들은 조직을 어떻게 혁신해야 좋을지 생각해 볼 것이다.

저자는 비전문가도 '싱글래리티'를 이해할 수 있도록 쉽게 상세히 설명한 다음, 이제까지 선형적이었던 과학기술의 발달은 앞으로 기하급수적(exponential)이 될 것이라 제시한다. 그로 인해 GNR(유전공학, 나노기술, 로봇공학과 인공지능)이 융합되며 혁명을 일으켜, 우리들의 생활도 극적으로 바뀔 것이라 예상한다. 또한 에너지 단가가 점점 낮아지고 물 부족, 지구온난화, 식량부족 문제가 사라지며 대부분의 질병이 치료 가능해질 것이다. 사람이 죽지 않고, 일하지 않아도 되는 시대에 생존하기 위해서는 '기하급수적 사고'로 전환해야 한다. 이미 시작된 4차 산업혁명의 특징과 더불어 싱글래리티를 맞이하기 위한 비즈니스 모델, 싱글래리티 대학교를 소개한다. 부록으로 저자와 인공지능 연구자 나카시마 히데유키의 대담도 실려 있다.

용어는 생소하지만 이미 우리는 싱귤래리티를 느낄 수 있는 시대를 살고 있다. AI가 급속히 발전하는 양상, 인간 고유의 영역을 조금씩 대체하는 광경을 목격하고 있다. 일상생활과 점점 밀접해지는 최첨단 테크놀로지에 대해 배우고 고민해 볼 수 있는 계기가 될 책이다.

#### <목차소개>

제 1장: 싱귤래리티란 무엇인가

제 2장: 폭발적인 진화로 일어날, 6가지 D

제 3장: 인간이 죽지 않는, 일하지 않아도 되는 사회

제 4장: 제4차 산업혁명이 시작되고 있다!

제 5장: 엑스포넨셜 사고가 되지 않으면 살아남을 수 없다

제 6장: 이것이 세계 최첨단, 싱귤래리티 대학이다!

제 7장: 싱귤래리티 이후를 어떻게 살아갈 것인가

대 담: AI와 인간, 앞으로 어떻게 될까? - 사이토 가즈노리 X 나카시마 히데유키

#### <저자소개>

사이토 가즈노리

1974년생, 와세다대학 인간과학부를 졸업하였다. 동 대학원 파이낸스연구과 석사, 싱귤래리티 대학교 이그제큐티브 프로그램을 수료하였다. 2017년 싱귤래리티 대학교 글로벌 임팩트 챌린지 오거나이저.

금융청 직원, 석유화학업체 경리부장을 거쳐 벤처업계에 뛰어들었다. 실리콘밸리의 투자가, 대기업에서 자금조달을 이끄는 등 성장기에 있는 벤처회사와 과도기의 기업을 재무경리 전문가로서 지원해왔다. Exponential Japan 공동대표, Spectee사 CFO, iROBOTICS사 CFO, Exo 컨설턴트를 맡고 있다.



No.20170531-005

제목: 40세가 넘어가면, 일하는 방식을 바꿔라

저자: 사사키 쓰네오

페이지수: 256

장르: 자기계발

출간일: 2017년 05월 24일



### <내용소개>

#### 후회 없는 40대를 보내기 위해, 쓸모 없는 것들을 줄이는 업무방식 개혁이 필요하다

흔히 인생을 꽃에 비유한다. 20대에는 잠재능력을 싹 틔우고, 30대에는 능력을 더욱 키워나가고, 40대에는 숙련된 능력이 꽃을 피운다. 50대는 성숙기, 60대에는 비로소 결실을 맺는 수확기가 찾아온다. 하지만 요즘 '40대'는 어떠한가? 경제불황이 길어지면서 40대에 권고퇴직을 당하는 경우도 적지 않다. 근속하더라도 과장급에서 더 이상 올라가지 못하는 경우도 있다. 관리직으로 올라가는 문은 점점 좁아지고 있다. 불안한 미래와 직면한 40대는 무엇을 할 수 있을까?

일본에서 '워크 라이프 밸런스'의 상징처럼 여겨지는 인물인 '사사키 쓰네오'. 그는 아내가 병을 앓게 되면서 홀로 가사와 육아, 업무를 병행해야 했다. 정시퇴근은 필수였기 때문에 최단시간에 최대성과를 내는 업무기술을 연구하게 되었고, 그 결과 가정과 직장을 순조롭게 이끌어갈 수 있었다. 그는 지금 40대들에게 조언한다. 희망이 보이지 않는 이런 때일수록, 자기가 성장할 수 있는 방법을 진지하게 찾아나서야 한다는 것이다. 지금보다 더 열심히 극한을 향해 달리라는 의미가 아니다. 오히려 잔뜩 들어가 있던 힘을 좀 빼고, 불필요한 것들을 없애 나갈 것을 추천한다. 이번 책에서 제시하는 핵심 키워드는 '줄이기', 최대한 간소화하고 생략하려는 사고방식을 익히자는 것이다. 아직 관리직이 되지 못한 40대를 주 독자로 삼아, 본인이 실천해 온 효율적인 업무 기술과 비즈니스맨으로 살아오며 얻은 교훈을 전하고자 한다.

저자에 따르면 조직을 살리는 지혜는 '줄이기'에 있다. 자신을 소중히 하는 자기애를 잃지 말아야 한다. 회사에 모든 것을 바치려고 해서는 안 되며, 선택과 집중을 구사해 효율적으로 임해야 한다. 인간관계에 서는, 모두 내 편이 될 수 있다는 마음가짐을 가지길 권한다. 쓸데없는 다툼과 적을 만들지 않으면서 상사, 동료, 부하를 대하는 방법을 제시한다. 구체적인 시간관리 기술에는 바로 일을 시작하기 전에 한 번 더 생각해 볼 것, 메모는 손으로 쓸 것, 야근은 당연하다는 사고방식을 버릴 것 등이 있다. 정보는 어떤 것을 줄일지 정하는 근거가 될 뿐이므로 그에 휩쓸리지 말자. 일을 줄이고 가족과 함께 보내는 시간을 늘리는 것이 가장 중요하며, 그렇게 불필요한 일을 줄이는 만큼 인생은 더 풍요로워진다는 사실을 재차 강조한다.

일방적으로 희생하며 일하는 것은 개인과 조직 어느 쪽에도 도움이 되지 않는다. 인생의 전환점이 될 '40대'를 후회 없이 보내기 위해, 업무방식에 스스로 개혁을 이뤄나가는 방법을 알려줄 책이다.

#### <목차소개>

제 1장: 조직을 살리는 지혜는 <줄이기>에 있다

제 2장: <다툼>은 줄이고, 모두 아군이라고 생각하자

제 3장: 결과를 얻으려면 <시간>을 줄여라

제 4장: 일을 줄이고 가족과 보내는 시간을 늘려라

제 5장: 줄인 양만큼, 인생은 풍요로워진다

#### <저자소개>

사사키 쓰네오

(주)사사키 쓰네오 매니지먼트 리서치 대표이사. 1944년 아키타 시에서 태어났다. 1969년 도쿄대학 경제학부를 졸업하였고 같은 해에 도레이사에 입사하였다. 2001년에 사무계열 동기 중 수석으로 이사에 취임, 2003년부터 도레이 경영연구소장을 맡았다. 내각부 남녀공동참획회의의원, 오사카대학 객원 교수 등을 역임하였다. 저서로는 《신판 BIG TREE》, 《부하를 칼퇴근시키는 기술》, 《그래, 자네가 과장이 됐군!》 등이 있다.

No.20170531-006

제목: 뱃살이 빠지는 건 어느 쪽일까?

저자: 핫타 에이코

페이지수: 188

장르: 건강

출간일: 2017년 05월 11일



## <내용소개>

### 코어 근육을 강화하여 건강하게 예뻐진다! 전문가가 알려주는 올바른 동작

몸을 옷으로 가리고 다니던 겨울, 봄이 지나가고 노출 부위가 많아지는 여름이 다가왔다. 한동안 해이해졌던 자신을 반성하며 다이어트를 결심하고, 운동을 다시 시작하는 사람들이 늘어나는 시기다. 헬스장을 이용하거나 전문가에게 PT를 받기도 하지만 집에서 셀프 트레이닝을 하는 사람들도 많다. 자료는 책과 인터넷을 통해 쉽게 구할 수 있기 때문에 꾸준히 하겠다는 각오만 준비하면 된다. 하지만 트레이너가 동작을 알려주는 책이나 영상을 보면서 고개를 갸웃거린 경험이 한 번쯤은 있을 것이다. 사람마다 알려주는 동작이 다르거나, 글로는 도통 알 수 없는 모호한 부분들이 꽤 있기 때문이다.

살을 빼기 위해서든 예뻐지기 위해서든, 근육 강화는 필수다. 몸무게 숫자를 낮추는 데 급급해서 굶는 방법을 택하면 체지방과 같이 근육도 빠져나간다. 근육이 줄어들면 기초대사량도 낮아지므로 결국 살이 더 찌기 쉬운 체질이 되어버린다. 결국 목표를 달성하는 핵심은 근육, 그 중에서도 몸의 중심을 잡아주는 '배'에 있다고 할 수 있다. 전문 보디 트레이너로 활약해 온 저자는, 복부의 코어 근육이 건강해야 뒤틀린 곳이 없는 신체를 만들 수 있다고 강조한다. 그리고 <근육 트레이닝><스트레칭 및 케어><자세와 일상생활습관> 세 파트로 구분하여, 평소에 운동을 하다가 틀리거나 헛갈리기 쉬운 점을 Q&A 형식으로 정리하였다.

첫 순서는 역시 복근이다. 누워서 상체를 들어올리는 동작을 할 때는 다리를 바닥에 붙이는 방식과 90도로 구부려 위로 올리는 방식이 있다. 더 효과적인 쪽은 후자라고 답하며, 원하는 부위에 원하는 결과를 얻을 수 있는 팁도 추가한다. 스쿼트를 할 때는 양 발을 평행시켜 90도로 깊이 내려가는 방법과 발끝을 살짝 밖으로 벌리고 조금만 내려가는 방법을 비교한다. 이외에도 힙업 운동, 코어 단련에 더 좋은 동작들을 콕 집어 답해주며 궁금한 점을 해결해 준다. 스트레칭 및 케어 편에서는 딱딱하게 굳은 몸을 부드럽게 풀어주는 동작을 할 때 무리하지 않으면서 더 큰 효과를 볼 수 있는 방법을 소개한다. 자세와 습관 편에서는 몸에 적당한 긴장감을 주는 좋은 자세, 날씬한 각선미와 허리 선을 얻는 동작, 살 빠지는 호흡법 등을 알려준다. 각 파트 끝에 상세한 트레이닝 방법을 설명하며 내용을 보충하였다.

자신이 알고 있던 운동법에 잘못된 점이 없는지 확인하고, 신체를 올바르게 쓰는 방법을 배울 수 있는 책이다. 건강하고 아름다운 몸을 만드는 데에 분명 도움이 될 것이다.

#### <목차소개>

프롤로그: 살을 빼는 것도 예뻐지는 것도, 스위치는 '배'에 있다

Chapter1: 근육트레이닝, 어느 쪽?

(배에 더 효과적인 트레이닝은 어느 쪽? / 스쿼트를 한다면 어느 쪽? / 힙업에 효과적인 것은 어느 쪽? 등)

Chapter2: 스트레칭·케어, 어느 쪽?

(살이 더 잘 빠지는 것은 어느 쪽? / 몸을 유연하게 하는 것은 어느 쪽? / 무릎 주위를 스트레칭 한다면 어느 쪽? 등)

Chapter3: 자세·습관, 어느 쪽?

(‘가슴을 펴고 턱을 당긴 자세’로 서면 예뻐진다? / 굽은 등을 바로 하려면 ‘등을 펴고 어깨를 뒤 쪽으로 젖히면’ 될까? / 예뻐지는 ‘앉는 자세’는 어느 쪽? 등)

#### <저자소개>

하타 에이코

보디 트레이너. 2014~15 년도 JOC 일본 올림픽 위원회 체조경기 강화 스텝(의학·과학 스텝)으로 참여했다. 아오모리 현에서 태어났으며 4 살부터 춤을 추기 시작해 컨템포러리 댄스, 클래식 발레, 재즈댄스, 탭 댄스, 요가를 경험했다. 공연자, 지도자를 거쳐 Studio MOVE 를 열었다. 독자적인 케어 방법 <호그레치(ほぐれっち)>를 구축하고 3D 스트레칭인 <해먹 스트레칭>을 고안하여 유연성 향상과 코어 트레이닝을 위한 다양한 클래스를 개설하였다. 정기 레슨 외에 전국의 법인, 교육·학교 시설, 개인을 대상으로 강습회와 워크숍, 세미나를 열고 있다. 싱크로나이즈드 스위밍, 체조, 피겨스케이팅, 발레, 육상, 골프, 테니스, 야구 등 정상급 운동선수들의 지도요청도 많이 받는다. 저서로는 《호그레치(DVD 포함)》와 다수의 자가출판서적이 있다.

No.20170531-007

제목: 인공지능시대에 살아남을 아이로 키우는 방법

저자: 진노 겐키

페이지수: 245

장르: 비즈니스(IT)

출간일: 2017년 04월 20일



### <내용소개>

#### 엄청난 변화가 일어날 인공지능시대, 예측하기 어려운 미래에 필요한 능력은 무엇일까

2016년 3월, 최고의 바둑 인공지능 프로그램 '알파고'는 세계 정상급 프로바둑기사 이세돌과 대결하여 총 5국 중 4국을 승리했다. 그리고 2017년 5월, 알파고는 중국의 정상급 바둑기사들을 상대로 압도적인 승리를 거두며 건재함을 과시했다. 예상을 능가하는 기량을 지닌 인공지능이 주역으로 등장할 시대. 지금의 부모세대가 경험하여 터득해 온 지식은 미래에는 통용되지 않을 가능성이 높다. 그렇다면 아이들에게는 어떤 것을 가르쳐줘야 하는 것일까?

저자는 AI 선생님이 가르치는 학원을 설립하여 큰 주목을 받았다. IT업계 종사자로서 앞으로 다가올 변화를 감지하고 깊이 고민한 결과다. 그는, 부모들이 최첨단기술을 너그럽게 받아들이는 자세를 갖추고 미래변화를 예측하기 위해 노력해야 한다고 말한다. 조만간 사람들이 하던 일의 상당 수는 인공지능으로 대체되고, 반면 인간만이 할 수 있는 새로운 일들도 생겨날 것이다. 또한, 제조나 유통과정에서 발생하는 인건비가 급감하여 물건 가격이 낮아질 것이다. 게다가 인공지능과 인간이 일상에서 공존하는 부분이 늘어나면서 여유시간이 많아지고, 돈보다는 행복을 추구하며 살아가는 것이 삶의 동기가 될 것이다.

2045년에는 싱글래리티, 즉 인공지능기술과 통신기술, 물질을 원자·분자 단위로 제어하는 나노테크놀로지로 인해 폭발적인 기술혁신이 일어나는 지점이 도래한다고들 하다. 따라서 지금 아이들이 갖고 있는 장래희망은 2~30년 후에는 이미 사라진 직업이 되었거나, 학력만으로는 하고 싶은 일을 할 수 없는 상황이 되어있을 것이라는 예상이 지배적이다. 수동적으로 지시를 받아 일하는 인재를 필요 없어질 것이고 컴퓨터 활용능력은 생활필수조건이 되는 것이다.

저자는 본문의 1부에서 이런 예측 내용을 설명하며 인공지능시대에 살아남는 아이로 키우는 방법을 다룬다. 가장 중요한 요소는 스스로 생각하고 문제를 해결하는 '결정 능력'이다. 프로그래밍 교육을 포함한 'STEM교육'을 소개하고, 가정에서 아이를 대하는 방법이 어떻게 바뀌어야 할지 제시한다. 2부에서는 변화에 초점을 맞췄다. 싱글래리티와 인공지능의 역사적 배경, 인공지능과 IT업계의 현재와 그 영향을 설명한다. 인공지능을 활용한 학습최적화와 교육의 앞날에 대해 고찰하는 내용도 담겨 있다.

아이들의 스마트폰 사용과 인터넷 동영상 시청을 무조건 제한하고 학교공부에 집중할 것을 요구하는 자세는 이제 버려야 한다. 인공지능시대를 맞이할 부모와 자녀들에게 진지한 조언을 건네는 책이다.

#### <목차소개>

제 1부: 인공지능시대에 살아남기 위해서는 무엇이 필요할까

Chapter 1. 인공지능시대에 살아남기 위한 <결정능력>

Chapter 2. <STEM교육>으로 인공지능을 사용하는 쪽이 되다

Chapter 3. 아이들을 대하는 방식을 바꿔, 인공지능시대의 부모자식으로 적응한다

제 2부: 인공지능은 무엇인가, 미래는 어떻게 변할 것인가

Chapter 4. 대체 인공지능이란 무엇인가

Chapter 5. 인공지능으로 변할 미래를 예측한다

Chapter 6. AI선생님으로 아동 교육이 크게 변한다

#### <저자소개>

진노 겐키

게이오기쥬쿠대학 중퇴 후, 2010 년 실리콘밸리에서 창업하였다. 2045 년에 도래한다는 싱귤래리티 (기술적 특이점)의 개념을 알고, 앞으로 30 년간에 걸쳐 일어날 변화는 산업혁명에 필적할 것이라 생각하였다. 쉽게 예상할 수 없는 미래를 살아나갈 능력을 아이들이 갖추길 바라며, 귀국해 2012 년에 학원 COMPASS 를 설립했다. 그 후, 2015 년에 세계 최초로 인공지능형 교재 Qubena 를 개발하고 AI 선생님이 가르치는 학원 <Qubena 아카데미>를 세워 학교교육의 7 배나 되는 학습효율을 실현했다. 닛케이 컴퓨터 <미라이 IT 어워드 2016 교육부문>에서 그랑프리를 획득하였다. 닛케이경제신문, 산케이신문, NHK 《뉴스워치 9》《일본의 딜레마》, TBS 《NEWS 23》, 후지테레비 《바이킹!》, <PRESIDENT>, <여성자신>등 다수의 미디어에 소개되었다. <아이들이 살아나갈 미래를 함께 고민하고, 인생을 함께 걷는다>를 이념으로 삼아, 교육과 IT 를 융합한 교육 혁신 리더로서 열심히 활동 중이다.

No.20170531-008

제목: 엄마에게 보내는 100가지 질문장

저자: 모리야 다케시

페이지수: 208

장르: 논픽션

출간일: 2017년 05월 09일



### <내용소개>

#### 50세가 된 아들이 파란만장한 삶을 산 엄마에게 건네는 인생 질문 100

자식에게 부모는 특별한 존재다. 아무 대가도 없이 태어날 때부터 자신을 사랑하고 보호해주는 사람, 언제나 자신을 위해 나서줄 준비가 되어있는 사람이다. 애정의 깊이나 표현 방법은 개인에 따라 차이가 있겠지만, 부모의 사랑은 말로 설명할 수 없을 만큼 무한하며 응당 그래야 하는 것으로 여겨져 왔다. 종종 뉴스에 보도되는 비인간적인 부모들이 윤리적·법적으로 비난과 처벌을 받는 이유도 그 때문이다. 하지만 누군가의 아버지, 어머니도 그저 평범한 남자, 여자다. 실패도 하고 불안해하기도 하고 후회도 하면서 한 명 몫의 인생을 살아내는 것이다. 부모가 자신과 똑같은 '보통사람'임을 깨닫게 되는 시점이야말로, 자식이 철이 드는 때가 아닐까?

프로듀서로서 《심야식당》 등 수많은 히트작을 프로듀싱하며 성공 가도를 달려온 모리야 다케시. 50세가 된 그가, 아들로써 어머니를 향해 인생에 대한 질문을 던진다. 장남이 태어나고 비로소 아버지가 되었을 때, 남자아이에게 아버지가 어떻게 다가가야 할지 고민하면서 모친에게 100가지 질문장을 보내야겠다는 생각을 했다고 한다. 그에게는 부친을 보며 '아버지'라는 역할에 대해 자연스럽게 터득할 시간이 없었다. 어머니의 인생은 당시로 보면 파격적이었다. 3번의 이혼, 뿔뿔이 흩어졌다 모이길 반복하는 가족들, 4명의 아버지. 싱글맘으로서 강인하게 살아오면서 여성으로서 파란만장한 삶을 살았다. 이 책은 아들로써 어머니에게 줄곧 묻고 싶었지만 쉽사리 물을 수 없었던 것들을 질문 하고, 어머니가 그에 답하는 형식으로 정리한 것이다.

본문은 자기가 태어나기 전의 어머니의 인생사, 자기가 태어났을 때, 첫 번째 아버지의 바람과 이혼이 시간 순으로 펼쳐진다. 두 번째 아버지와의 만남, 가족이 흩어져 지냈다가 다시 만나기까지의 과정, 세 번째 아버지의 등장과 어렵게 생활하던 날들, 자주 전학을 가야 했던 어린 시절, 고교입학 즈음 있었던 세 번째 아버지와의 이혼 등을 기억 속에서 하나하나 꺼낸다. 성인이 되고 취직과 결혼, 부모가 되면서 50세의 아들과 70세의 어머니가 된 현재를 되돌아보고 미래의 모습을 가늠해본다. 본인의 인생과 어머니의 인생에 공약수처럼 자리잡은 공통의 사건들을 항목으로 삼아, 취재를 하듯 풀어나간다. 개인적인 느낌과 생각 그리고 가족의 의미를 이야기한다.

저자인 모리야 다케시뿐 아니라, 많은 사람들이 엄마의 인생에 대해 잘 모르는 상태로 살아간다.

가족이라는 인연의 가치가 점점 변해가는 요즘, 엄마에게 스포트라이트를 비추는 이 책은 작은 감동을 선사할 것이다. 각자 엄마에게 묻고 싶은 질문장을 작성해보는 것은 어떨까?

#### <목차소개>

내가 태어나기 전의 엄마 / 내가 태어났을 때의 엄마 -최초의 아버지- / 아버지의 바람 / 엄마가 이혼했을 때 / 두 번째 아버지 -수수끼끼의 기억- / 뽀뽀이 흩어진 날들 / 함께 살게 되면서 / 세 번째 아버지와 고생스러운 날들 / 전학을 반복하던 나 / 고교 입시와 이혼 등

#### <저자소개>

모리야 다케시

1966 년 아이치 현에서 태어났으며, 니혼대학 예술학부 영상학과를 졸업하였다. 제작사를 거쳐 히트 메이커 오타 토오루 씨에게 사사, 다수의 드라마와 영화를 프로듀싱하였다. 그 후, 영상제작사인 (주)At movie 의 대표 프로듀서로서 독립하였다. 대표작으로 드라마 《33 분 탐정》《천체관측》《도쿄만경》《더 퀴즈쇼》《심야식당》《어린이 경찰》《여자 구매의 법》《한계집락 주식회사》, 영화《심슨즈》《Little DJ》《경찰아저씨의 700 일 전쟁》《해피 해피 브레드》등이 있다. 2014 년에는 영화《사무라이프》로 감독 데뷔를 하였다. 저서로는 《심슨즈》, 《자기 프로듀스》 등이 있다.



No.20170531-009

제목: 처음하는 '헤어 스타일링'

저자: 헤어 어레인지 위원회

페이지수: 160

장르: 미용·패션

출간일: 2016년 06월 11일



### <내용소개>

혼자서도 간단하게 귀여운 헤어 스타일을 완성할 수 있도록 도와줄 책입니다.

여자아이들은 사춘기에 가까워지면서 외모에 관심이 많아집니다. 점차 엄마의 취향에서 벗어나 유행을 따라하며 이것저것 시도해보고, 어울리는 스타일을 찾아갑니다. 패션은 물론, 간단한 화장도 하고 싶어하고, 헤어 스타일 역시 조금 더 예쁘고 귀엽게 바꾸고 싶어합니다.

이 책은 태어나서 처음, 스스로 머리모양을 만지기 시작하는 초보자를 위한 일러스트 북입니다. 초등학생이 주 독자층이며, 간단하게 완성할 수 있는 다양한 스타일을 소개하고 있습니다. 기초적인 지식과 용어, 필요한 도구, 머릿결이 상하지 않게 관리하는 방법도 설명합니다. 아주 기본적인 스타일링, 학교 갈 때의 스타일, 특별한 행사가 있을 때의 스타일, 소품을 이용한 스타일 등 여러 주제에 맞게 나누어져 있으며 각 항목마다 난이도가 표시되어 있습니다. 쉽게 성공하는 비결과 실패 요인을 친절하게 알려주기 때문에 처음 해보는 아이들도 부담 없이 따라 할 수 있습니다. 마지막 장에는 네일, 메이크업 기초 레슨도 수록되어 있으며 머리카락 손질에 대해 자주 질문 받는 내용을 Q&A로 정리해두었습니다. 이제 막 몇 내기에 눈뜬 아이들에게 추천할 만한 책입니다.

### <본문 이미지>





#### <목차소개>

(만화) 헤어 어레인지로 자신감을!

Part 1. 기본 어레인지를 마스터하자

Part 2. 학교에 갈 때의 헤어 어레인지

Part 3. 특별한 이벤트를 위한 헤어 어레인지

Part 4. 소품을 사용한 헤어 어레인지

Part 5. 러브러브 데이트를 위한 헤어 어레인지

Part 6. 더! 멋을 낼 수 있는 어레인지

#### <저자소개>

헤어 어레인지 위원회

No.20170531-010

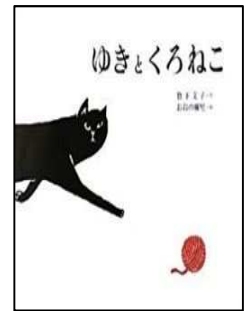
제목: 눈과 검은 고양이

저자: 다케시타 후미코(글), 오노 마리(그림)

페이지수: 32

장르: 아동 그림책

출간일: 2008년 11월 11일



### <내용소개>

**태어나서 처음으로 하얀 '눈'과 만난 검은 고양이의 이야기입니다.**

검은 고양이는 오늘따라 마음이 이상합니다. 무언가가 여느 때와는 다릅니다. 창문 밖 나무에 웅기종기 모여 앉은 참새들이 이야기를 나눕니다. 저 멀리 북쪽에서 무엇이 온다고 하는데, 물어봐도 정확히 알려주지 않습니다. 추운 겨울날 자동차와 사람들이 오가는 거리의 풍경도 똑같습니다. 다만 잿빛 하늘이 점점 땅에 가까워지고 있고 고양이가 제일 좋아하는 따뜻한 햇볕은 어디에도 보이지 않습니다. 배고파서 그런가 싶어 밥을 먹어보지만, 불안은 사라지지 않습니다. 몸을 둥글게 말면서 쉬던 그 때, 누가 소리칩니다. "눈이다!" 하늘에서 하얀 것이 가득 내려옵니다. 아침부터 찾아온 예감의 주인공은 '눈'이었습니다. 주인과 함께 밖에 나가 눈 위를 걸어봅니다. 새 하얀 눈 위에 발자국이 남는 모양새가 재미 있습니다. 차가운 눈은 집 안에 들어오자 금세 녹아 물이 되었습니다. 눈은 비와 같은 것임을 깨달은 고양이는 비로소 안심하며 잠에 빠져듭니다. 정적인 겨울날의 정취와 우아한 검은 고양이의 이미지가 잘 어울리는 그림책입니다. 이 책을 읽은 아이와 부모들도 태어나서 처음 눈을 보았을 때가 떠오를 것입니다. 흑백의 대비, 선과 색채를 최소화한 일러스트가 인상적입니다.

### <본문 이미지>







#### <저자소개>

다케시타 후미코(글)

후쿠오카 현에서 태어났으며, 도쿄가쿠게이대학을 졸업하였다. 동화 <검은 고양이 산고로>시리즈로 로보노이시 유소년문학상을 수상하였다. <고양이 도우미>시리즈, <돌핀 익스프레스>시리즈, 그림책《하코의 상자》등 고양이를 주인공으로 삼은 작품이 많다.

오노 마리(그림)

도쿄에서 태어났으며, 메이지가쿠인대학 프랑스 문학과를 졸업하였다. 세츠모드 세미나에서 그림을 배웠으며, 서적삽화·신문소설·광고 일러스트레이션을 중심으로 활동하고 있다. 일러스트를 담당한 그림책으로는 《미끄럼틀》, 《맛있는 과자를 주세요》등이 있다.