

No.20170621-001

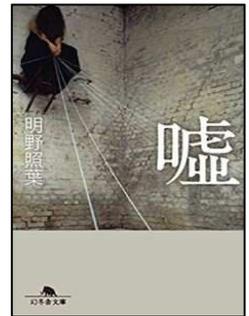
제목: 거짓말

저자: 아케노 데루하

페이지수: 316

장르: 소설

출간일: 2016년 10월 07일



<내용소개>

어느 날 갑자기 다른 사람처럼 변해버린 여자와 그녀의 동생, 진짜 거짓말쟁이는 누구일까?

여자의 뒤뜰린 애증과 광기를 담은 호러·서스펜스 작품으로 팬들의 마음을 사로잡은 작가 '아케노 데루하'. 한국에 소개된 《너의 이름》이 어느 자매 사이에 벌어지는 반전과 배신을 다루었다면, 작년에 발표한 소설 《거짓말》은 가장 가까운 사람이 돌연 다른 사람처럼 변해버리는 공포를 자극한다.

오래된 화랑에서 일하는 '유키', 32세. 온화하고 우아하며 유능한 여자다. 12년 전 부모가 전차사고로 갑자기 세상을 떠난 후, 4살 아래 동생인 '미쿠'를 지켜주는 든든한 언니로 살아왔다. 세상에 단 둘이 남겨진 자매는 끈끈한 우애로 서로를 의지하며 살아왔다. 성격 좋고 부유한 집안의 아들인 유키의 약혼자 '유스케'까지도, 미쿠에게는 언니의 모든 것이 곧 자랑거리였다.

그런데 어느 날, 언니인 유키가 돌연 혼자 여행을 떠난다. 부모님의 사고 이후, 이들 자매는 외출 시 동행자와 목적지를 꼭 알리기로 약속했지만 이를 어긴 것이다. 자기자신을 찾으러 다녀오겠다는 말을 남기고 12일 뒤에야 돌아온 유키는 너무나 많이 변해있었다. 머리카락은 확 짧아져 있었고 표정과 분위기에서 위화감이 느껴졌다. 또, 원래의 유키라면 하지 않을 행동들만 골라서 했다. 옷도 이전과 180도 다른 스타일로 바꾸고, 밤에 술을 마시고 잔뜩 취해 돌아오거나 바에서 알게 된 사람들을 집에 데려와 소란을 피웠다. 미쿠와 유스케를 대하는 태도도 달라졌다. 부드럽고 상냥한 언니 유키는 없었다. 미쿠를 사귀는 사람과 강제로 헤어지게 하는가 하면, 유스케에게는 폭력을 휘두르기까지 했다. 그런데 미쿠와 유스케가 유키의 이상행동에 대해 의논하고자 연락을 취하면서 점점 가까워지자, 이에 폭발한 유키는 자동차 사고를 일으켜 사고사로 세상을 떠나고 만다. 휘몰아치듯 크나큰 충격을 안기고 죽어버린 언니 유키에 대해, 미쿠는 분명 이유가 있으리라 생각한다. 여행을 기점으로 광기 어린 사람으로 돌변한 이유를 추적해나간다. 그리고 마침내 알게 된 진실을 통해 유키가 전혀 변하지 않았음을, 주위 사람들에게 대한 깊은 사랑이 숨겨져 있었음이 드러난다.

유키의 거짓말에는 선뜻 상상하기 어려울 만큼의 사랑과 희생이 있었다. 자신이 제일 잘 알고 있다고 생각했던 사람이 갑자기 낯설게 변해 난폭하고 위험한 행동들을 한다면 어떻게 대해야

할까? 잔인하거나 무서운 반전과 결말로 독자를 놀라게 하는 소설들과는 다른 유형의 공포와 씁쓸함을 전해줄 이야기다.

<저자소개>

아케노 데루하

도쿄 출신. 1998년 <비 여자(雨女)>로 제37회 올 요미모노 추리소설 신인상, 2000년 《윤(RINKAI)회》로 제7회 마쓰모토 세이초 상을 수상하였다. 호러와 서스펜스 작품에 능하며 '여성의 심리와 광기'를 그린 독자적인 작품으로 팬들을 매료시켰다. 기타 작품으로는 《여신》, 《너의 이름》, 《계약》등이 있다.

No.20170621-002

제목: 그루터기에 피다

저자: 다마오카 가오루

페이지수: 409

장르: 소설

출간일: 2017년 03월 10일



<내용소개>

어느 화가의 실제 생애를 모티브로, 예술과 인간의 삶 그리고 사랑을 그린 소설

예술은 인간의 창조능력을 극대화하는 분야다. 그래서 예술적 재능을 지닌 사람들은 주위의 칭송을 받기 쉽다. 나아가, 막대한 부와 명성을 얻고 자기 영역에서 영향력을 행사할 수 있는 지위에 오르기를 원하는 예술가들도 있다. 그 힘의 기반은 다양한 수상경력이다. 때로는 인맥이나 지연, 학연 등이 수상작 선정 과정에 개입한 사실이 밝혀져 문제가 되기도 한다. 하지만 세상의 인정, 돈이나 명예 따위와는 상관없이 예술을 인생 그 자체로 여기며 살아가는 예술가들도 있다. 소설 《그루터기에 피다》의 실제 모델인 화가 '츠네타 켄'처럼 말이다.

아버지가 도쿄 긴자에 연 골동품 가게에서 직원으로 일하던 '와카타키 आयु코'. 하지만 가게의 폐점이 결정되면서 갈 곳이 없는 자신의 앞날이 막막해진다. 물건을 알아보는 안목과 사람을 끌어당기는 매력이 있지만, 이미 50대에 접어든 나이에 새로운 일을 시작할 결단은 좀처럼 서지 않는다. 그녀에게는 3년 정도 몰래 만나온 연인이 있다. 파리로 여행을 갔을 때 만난 사업가로, 일본에 처자식이 있는 유부남이다. 그의 사업 상황이 점점 안 좋아지면서 두 사람의 애정관계가 흔들리기 시작한다.

모든 것이 불안한 상황에 놓인 आयु코는, 골동품 가게를 정리하다가 '우에바 켄'이라는 무명 화가의 화집을 발견한다. 그 그림에 홀리듯이 빠져들어, 실물로 보기 위해 켄이 사는 아오모리 현의 쓰가루로 향한다. 그리고 150여장이나 되는 뛰어난 작품들이 고작 사과 밭 창고에 잠들어 있는 광경에 안타까워한다. 그래서 문을 닫은 골동품 자리를 갤러리로 바꾸고, 우에바 켄의 개인전 시회를 열기로 결심한다. आयु코의 사업이 순조로울수록 연인과의 관계는 점점 나빠진다. 한편, 켄의 애제자로서 젊은 시절부터 알고 지내온 70대 여성 '후쿠'는 91세의 켄을 대신해 외부 연락을 담당한다. 어느 작은 마을에 잠들어 있던 그림들이 세상 밖으로 나오려 하면서, 후쿠와 켄 사이에 숨겨져 있던 과거 이야기도 다시 드러나기 시작한다.

실존 화가인 '츠네타 켄'은 소설에 등장하는 쓰가루에서 사과 농장을 운영하면서 묵묵히 그림에 매진하며 평생을 살았다. 그는 이 소설에서, 다른 사람을 위해서가 아닌 자기가 그리고 싶은 것을 그리며 살아가는 화가 '우에바 켄'으로 다시 태어났다. 한 순간에 타인을 매료시키는 그림, 뒤

늦게 바깥 세상에 알려지며 인정받는 작품의 가치, 세상에 초연한 예술가조차도 거부할 수 없었던 사랑 등 한 남자의 생애가 감동적으로 펼쳐진다. 현실과 허구가 적절히 결합된 이 흥미로운 소설을 통해, 등장인물들이 마음을 빼앗긴 '그림'의 매력을 함께 느낄 수 있을 것이다.

<목차소개>

프롤로그

제 1장: 파리의 비

제 2장: 사과와 바람

제 3장: 긴자의 하늘

제 4장: 쓰가루의 청춘

제 5장: 도쿄의 청춘

제 6장: 구레루의 나무

제 7장: 전원(田園)의 죽음

제 8장: 묘비의 연서

에필로그

참고문헌

<저자소개>

다마오카 가오루

1956년 효고 현에서 태어났으며, 고베조가쿠인대학을 졸업하였다. 1987년 고베 문학상 수상작인 《꿈을 먹는 물고기의 블루 굿바이》로 등단하였으며, 2008년 《오이에상(お家さん)》으로 제 25회 오다 사쿠노스케 상을 받았다. 집필활동과 더불어 TV와 라디오에도 진행자 및 게스트로 출연 중이다. 오사카예술대학 교수를 맡고 있다. 주요 작품으로 《천애의 배》, 《덴표의 여제, 고켄 쇼토쿠》, 《웨딩드레스》 등이 있다.

No.20170621-003

제목: 최강의 24시간

저자: 나가누마 타카노리

페이지수: 208

장르: 자기계발

출간일: 2017년 04월 27일



<내용소개>

'체내시간' 관리를 통해 성과를 120% 향상시키는 과학적이고 합리적인 방법을 소개한다

누구에게나 하루는 24시간이다. 학교나 회사 등 소속단체가 있다면 대부분 비슷한 패턴으로 움직이게 된다. 아침에 일어나 등교 혹은 출근을 하고, 점심식사와 저녁시간 외에 공부나 업무처리를 한다. 다음날을 위해 보통 11시~1시 사이에는 잠들어야 한다. 사회적으로 정해진 일과가 있는 셈이다. 하지만 그 시간들을 스스로 만족할 만큼 알차게 보내느냐, 의지와는 달리 무기력하게 보내느냐의 차이가 있다.

우리 체내에는 '시계유전자'가 있다고 한다. 인간의 신체는 시계유전자에 따라 눈을 뜨고 배고픔을 느끼고 수면을 취하는 등 생존에 필요한 활동을 한다. 그 흐름을 생체시계 혹은 바이올리듬이라고도 하는데, 적절한 리듬을 잃게 되면 컨디션을 망가지고 질병이 생기는 원인이 되기도 한다. 이 책은 보이지 않는 몸 속 시계의 시스템을 이해하고 그에 따라 시간을 관리하고 행동함으로써, 원하는 성과를 얻을 수 있는 방법을 소개한다.

본문은 먼저 '체내시계'의 정체를 설명한 다음, 상쾌한 아침을 보내는 방법을 다룬다. 기상시간은 오전 6~7시가 가장 적당하고 아침 걷기 운동이 뇌를 활성화한다며 추천한다. 조식으로 빵이나 우유를 섭취하는 것이 좋지 않다는 의혹도 풀어준다. 이어서, 일의 효율을 높여주는 시간 사용 방식을 알려준다. 일을 진척시킬 수 있는 1일 2회의 골든 타임, 점심식사 후 졸음 물리치기, 웃는 얼굴로 면역력을 강화하기, 바쁠 때는 저녁 식사를 두 번으로 나누기 등이다. 또, 취침 1시간 전 목욕은 우울증 위험을 낮춰주며, 22시 이후에는 업무를 하지 않는 것은 노화를 예방하는 효과가 있다는 내용 등을 소개하고 있다. 잘 알려진 사실이지만, 스마트폰과 PC사용은 체내시계를 교란시키므로 취침 전에는 특히 멀리하는 것이 좋다는 이야기도 나온다.

한편, 스트레스로 인한 염증은 질병의 위험을 높이므로 주의해야 한다. 오후 4~6시 사이의 가벼운 운동은 스트레스를 경감시켜주고, 규칙적인 생활패턴은 업무성과향상으로 이어진다. 생체리듬을 정리해주는 '식사'는 항상 신경 써야 한다. 먹는 것을 통해 혈당치를 통제하거나 다이어트 성공 가능성을 높이고 비만을 막을 수 있다는 사실을 명심하자.

타고난 체질과 체력도 중요하지만 일상에서 몸이 원하는 활동리듬을 챙겨주는 것 또한 건강의

중요한 요인이다. 우리가 타고난 시간을 잘 이해하고 활용한다면 건강을 쉽게 유지할 수 있다. 이 책을 읽으면 자기자신도 몰랐던 몸 속 시계에 대해 자세히 알게 될 것이다.

<목차소개>

- 제 1장: 몸 속에 있는 또 하나의 <시간>
- 제 2장: 하루를 상쾌하게 시작하는, 아침 보내는 방법
- 제 3장: 시간 사용 방식에 따라 일의 효율이 오른다
- 제 4장: 수면의 질을 높이고 피로를 풀어주는, 밤을 보내는 방법
- 제 5장: 스트레스를 효과적으로 경감시키는 방법
- 제 6장: 리듬을 정리하는 식사와 힘
- 제 7장: 건강은 시간에 지배된다

<저자소개>

나가누마 타카노리

1969 년생. 30 대에 의료·건강·음식·생명과학 분야 취재를 시작했으며 대사·면역·장 등 전문영역을 중심으로 다수의 의사와 연구자를 인터뷰하고 서적 기획 및 편집에 참여했다. 에디터로서는 누계 30 만부를 넘은 <빠 스트레칭> 시리즈, 등을 담당했다. 저서로는 《장뇌력》, 《이렇게 먹으면 장은 순식간에 건강해진다!》등이 있다.

No.20170621-004

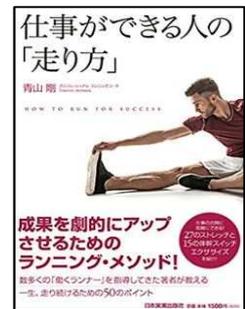
제목: 일 잘하는 사람의 러닝(Running)

저자: 아오야마 타케시

페이지수: 240

장르: 스포츠

출간일: 2017년 04월 27일



<내용소개>

'업무 성과 향상'과 '달리기 완주'를 병행할 수 있는, 극적인 러닝 트레이닝 비결을 소개한다

몇 년 전 까지만 해도 마라톤 대회는 전문 선수들의 무대였다. 하지만 일부 스포츠브랜드에서 일반인 대상 하프 마라톤 대회를 주관하고 트레이닝 프로그램을 운영하면서, 점점 대중화되고 있다. 그렇다고 달리기를 우습게 봐서는 안 된다. 현대인들은 대체적으로 폐활량이 부족한 데다가, 무턱대고 달리면 몸에 무리를 주고 다칠 수도 있다. 체력을 강화하고 난도를 높여가고 구간별로 체력을 분배하는 등 훈련을 받아야 하는 부분이 있다. 일을 하면서 꾸준히 달리고 싶은 사람이라면 더욱 그렇다.

전문 러닝 코치로 활동해 온 아오야마 타케시는 운동선수뿐 아니라 회사원, 기업가, 의사 등 다수의 '일하는 러너'들을 지도해온 사람이다. '달리기'도 '일'과 마찬가지로 탄탄한 기본기를 쌓아야 한다고 강조한다. 말단 사원의 업무부터 차근차근 배워야 풍부한 실무능력을 지닌 관리자가 될 수 있는 것과 마찬가지다. 저자는 달리기의 기본으로 '스트레칭'과 '체간 스위치 엑서사이즈'를 강조한다. 스트레칭은 신체를 충분히 이완시켜주고 부상을 예방한다. 굳어있는 몸과 머리가 유연해지면 달리기도 일도 좀 더 잘할 수 있게 된다. 체간이란 몸의 중심이 되는 부분으로서 머리와 팔다리를 제외한 몸통부분을 가리킨다. 즉 복부와 등허리 쪽 근육인데, 이것들이 전신의 균형을 잡고 다른 부위의 근육과 연동하며 움직이는 것이므로 매우 중요하다.

본문에서 저자는 출퇴근 길이나 업무 중, 달리기 도중에 체간 부위를 자극할 수 있는 동작을 소개한다. 스스로 트레이닝 일지를 기록하거나 수영 같은 다른 운동을 활용한다면 더 큰 효과를 볼 수 있다고 한다. 여기까지 기초를 습득했다면, 그 다음에는 무리하지 않고 마라톤을 완주하는 방법을 알려준다. 처음부터 풀 코스에 도전하는 것은 위험하므로 걷기부터 시작하여 하프러닝, 30km의 벽을 넘어 풀 코스를 뛰기까지 단계별 비결을 제시한다. 마지막에는 일과 달리기를 병행 중인 사람들의 실제 경험담과 팁을 생생하게 공개하고, 본문에서 소개한 스트레칭&엑서사이즈 동작을 이미지로 상세히 소개하고 있다.

달리기의 최종 목표는 출전대회 기록 향상이나 타인에게 과시하는 것이 아니다. 자신의 신체를 건강하고 아름답게 만드는 것이다. 그러므로 올바른 방법을 이해하고 실천해야 한다. 쓸데없는

편법을 부리지 않고 정석대로 가는 것이야말로 가장 빠르게 큰 성과를 얻는 길이라고 할 수 있다. 프레젠테이션 기술을 연마하듯, 실전에서는 의식하지도 못할 정도로 철저히 연습하여 몸에 배도록 하는 것이 큰 도움이 된다. 이 책을 통해 일에서도 달리기에서도 좋은 성적을 낼 수 있도록 노력해보자.

<목차소개>

- 제 1장: 당신은 왜, 달리고 싶습니까?
- 제 2장: 일과 병행하기 위한 <달리기 방법>의 비결
- 제 3장: 스트레칭으로 몸과 머리를 풀어준다
- 제 4장: 몸에 <스위치>를 넣기 위한 방법
- 제 5장: 무리하지 않고 마라톤을 완주하는 방법
- 제 6장: 일 잘하는 사람이 실천하고 있는 러닝 트레이닝

<저자소개>

아오야마 타케시

1974년 도쿄에서 태어났다. 퍼스널 코칭 시스템 <Team AOYAMA>의 대표, (사)일본트라이애슬론 연합 강화 팀·지도자 양성 위원을 맡고 있다.

일본체육대학 입학 후에 트라이애슬론 경기를 시작하였고 1999년에 일본대표로 선출되었다. 같은해 중반부터 나카니시 마치코 선수의 코치를 맡았으며, 동 선수를 2004년 아테네 올림픽에 출전시켰다. 현재 러닝, 트라이애슬론, 크로스 트레이닝 전문가 및 코치로서 선수는 물론 초보자, 아동, 연예인, 경영자까지 폭넓은 대상을 지도하고 있다. 저서로는 《달리지 않는 러닝 트레이닝》, 《점점 달리는 몸이 된다! 아오야마 타케시의 스위치 러닝》등이 있다.

No.20170621-005

제목: 억만장자들의 습관에서 배우는 돈이 생기는 법칙

저자: 가야 케이치

페이지수: 224

장르: 자기계발

출간일: 2017년 05월 25일



<내용소개>

돈 없고 인맥 없고 학력 없이도 부자가 될 수 있다! 돈 모으는 습관을 소개한다

자본주의 체제에 따른 빈익빈 부익부 현상이 점점 심화되고 있다. 돈이 돈을 번다는 말처럼, 돈을 벌기 위해서는 그만큼의 돈이 필요한 시대가 되었다. 부유한 부모의 재산을 그대로 물려받거나 인맥으로 유리한 지위를 얻어야 부자가 될 수 있다는 사실이 고착화 되고 있다. 앞으로도 쪽, 재력·인맥·학력·재능 어느 것이든 이미 상당한 수준에 올라있어야만 부를 얻을 수 있는 것일까?

이 책은 천재적인 능력이나 유리한 환경의 도움 없이도 자산가가 된 사람들의 습관을 소개한다. 그들의 성공은 하루 아침에 이뤄진 것이 아니라, 20대부터 차근차근 노력해 온 결과였다. 저자는 훈련을 통해 돈에 '논리성'을 적용하는 습관이 배면 보통의 샐러리맨도 부자에 가까워질 수 있다고 강조한다.

본문에서는 세계의 부자들이 청년시절에 무엇을 했는지 정리하여, 그것을 따라 실천해보도록 유도한다. 서장에서는 일반인이 부자가 되기 위한 6가지 요소를 제시한다. 좋은 것은 철저히 모방하기, 한방을 터뜨리기 보다 꾸준하고 성실하게 일하는 것을 중시하기, 인간관계를 정리하기, 세상에 대해 의문과 호기심 갖기, 지식과 지혜의 균형을 맞추기, 필요할 때에는 과감히 결단을 내려 리스크를 감수하기 등이다. 이후 1장에서는 사고방식, 2장에서는 일하는 방식, 3장에서는 인간관계, 4장에서는 마음가짐, 5장에서는 지혜, 6장에서는 투자를 주제로 삼아 상세히 다룬다. 이미 성공한 사람들의 젊은 시절을 롤 모델로 삼고 돈 버는 비결을 배우면서, 돈을 대할 때 직감이 아닌 논리에 따라 움직이는 법을 익혀야 한다. 일을 할 때에도, 지금 바로 눈 앞에 있는 일에 집중하는 한편 익숙한 환경에 안주하지 않도록 스스로 변화를 도모해야 한다. 그저 아는 사람이 많은 것은 도움이 되지 않는다. 시간 약속을 철저히 지키면서 신뢰를 무기 삼아 인간관계를 형성 및 유지하고, 무리하게 범위를 늘려나가기보다는 필요한 사람이 다가오기를 기다리는 법을 알아야 한다. 마음가짐도 마찬가지다. 꼭 상식을 깨는 파격을 시도할 이유가 없다. 10년 후를 내다보며 정석적인 사고방식을 발휘해 평소에 돈을 버는 시스템을 발견하는 자세가 필요하다. 돈을 불리는 데에는 저금보다 투자가 더 유용한데, 일정 비율은 저금하면서 좋은 투자처를 고르는 방법을 알려줄 것이다.

돈이 저절로 따라오고, 자기도 모르게 돈을 불러모으는 라이프 스타일을 알고 싶다면 이 책을 추천한다. 사람을 움직이고 친구를 고르며 시간을 활용하는 방법, 비즈니스의 핵심 등 억만장자들의 특징을 파헤쳐 얻어낸 '부자 되는 방법'이 여기 들어있다.

<목차소개>

서장: 억만장자가 된 부자는, 젊은 시절에 무엇을 했을까?

제 1장: '직감'이 아닌 '논리적인 행동'으로 돈이 따라오는 사람이 된다

제 2장: '화려한 경력'이 아닌 '성실하고 꾸준한 일'로 돈을 버는 사람이 된다

제 3장: '많은 이들의 지인'이 아닌 '소수의 좋은 지인'을 통해 돈을 모으는 사람이 된다

제 4장: '상식을 깨는 사고방식'이 아닌 '정통적인 사고방식'으로 돈을 불러모으는 사람이 된다

제 5장: '지식' 아닌 '지혜'로 돈을 만들어내는 사람이 된다

제 6장: '저금' 아닌 '투자'로 돈을 불리는 사람이 된다

<저자소개>

가야 케이치

경제평론가. 도호쿠대학 공학부 원자핵공학과를 졸업하고, 닛케이BP에 기자로 입사하였다. 노무라증권그룹의 투자펀드운용회사로 이직, 기업평가와 투자업무를 담당하였다. 퇴사 후에는 중앙부처와 정부계열 금융기관 등을 대상으로 컨설팅을 제공하였다. 현재는 경제, 금융, 비즈니스, IT 등 여러 분야에서 저술활동을 하고 있으며, 뉴스위크 일본판(온라인)과 현대비즈니스 등 다수의 매체에 글을 연재 중이다. 억 단위의 자산을 운용하는 개인투자자이기도 하다.

저서로는 《신 부유층 연구 - 일본경제를 바꿀 새로운 시스템》, 《AI시대에 살아남는 기업, 도태되는 기업》, 《포스트 아베노믹스 시대, 새로운 자산 늘리기 방법》, 《교양으로 알아두고 싶은 전쟁과 경제의 본질》, 《부자의 교과서》, 《돈은 '역사'로 버세요》 등이 있다.

No.20170621-006

제목: 느긋하게 살다

저자: 스즈키 도키코

페이지수: 175

장르: 에세이

출간일: 2017년 05월 11일



<내용소개>

92세의 요리연구가가 인생선배로, 전문가로서 전하는 삶의 소중한 지혜

컵에 반 정도 물이 담겨 있는 것을 보고 '반이나 남았네'라고 하는 사람과 '반 밖에 없네'라고 하는 사람은 매사 관점도 대응도 다를 수밖에 없다. 갈등을 해결해 준 달디 단 물이 해골 물이었음을 뒤늦게 알고 구역질을 했다는 원효대사의 일화도 유명하다. 같은 사건과 대상에 대해 마음가짐을 어떻게 가지는가에 따라 삶이 모습이 변한다.

46세에 요리연구가로 데뷔한 이후 40년 이상 현역으로 활동 중인 92세 요리연구가 '스즈키 도키코'씨. 그녀가 일본요리 연구가이자 인생의 선배로서 전해주고 싶은 소중한 삶의 지혜들을 한 권의 책으로 모았다. 고령자인만큼 당뇨병을 비롯한 신체적 질환을 갖게 되어 꾸준한 관리가 필요하지만 걸음으로는 전혀 티가 나지 않을 만큼 건강하고 활기차다. 그 비결은 일상생활에 임하는 사고방식, 살아가는 방식, 음식을 대하는 방식에 있었다. 대장암과 간암까지 물리칠 정도로 낙관적인 태도는 어느 연령대이나 도움이 될 것이다. 약간의 긴장감은 삶에 활력을 불어넣어주고, 행복은 눈 앞의 사소한 순간들에 숨어 있다. 진심을 좇으며 살아가면 스트레스는 줄어들기 마련이며, 요리는 손과 머리를 같이 써야 하므로 노화로 인해 지각이 둔해지는 것을 방지해준다.

1장에서는 이런 이야기들과 더불어 소중한 사람이 죽었을 때 그에 끌려가지 않는 방법, 곤란에 처했을 때 기분을 전환시켜 벗어나는 방법 등을 제시한다. 2장은 일생을 즐겁게 살기 위해 알아둬야 할 사항들을 정리한 것이다. 나이를 핑계로 새로운 시작을 주저하지 말 것, 없는 것을 한탄하지만 말고 대안을 모색할 것 등을 당부하면서 남편의 죽음을 일로써 극복할 수 있었던 경험도 고백한다. 3장에서는 인생을 호전시키는 팁을 소개한다. 요리 솜씨가 뛰어난 어머니에게서 태어나 눈으로 보고 돕고 배우며 터득한 지혜들, 타인을 대접할 때 주의해야 할 부분과 배려의 중요성을 다룬다. 끝으로 4장은 주특기인 '요리'에 대한 내용들로 가득 차 있다. 일식의 좋은 점을 젊은 층에 알려주고 싶다는 그녀는, 마음을 담은 요리야말로 으뜸 가는 진수성찬이라 말한다. 추억의 맛, 식사예절, 사계절의 맛, 주부에게 도움이 되는 식재료 등 소재가 풍성하다.

태어나 처음 겪는 일에 초조해 하지만, 훗날 돌아보면 태평하게 있어도 상관없었다는 깨달음이 밀려올 때가 있다. 병실에서 고기를 구워서 혼났다는 에피소드처럼 웃음을 안겨주는 대목이 있

는가 하면, 힘들었던 시절의 회상하고 요리에 대해 논하는 부분은 사뭇 진지하다. 삶에 대한 새로운 의지와 활기를 불어넣어줄 진솔한 에세이다.

<목차소개>

제 1장: <어떻게든 되겠지>는 마법의 언어

제 2장: 일생을 즐겁게 보내는, 알아둬야 할 방법

제 3장: 인생을 호전시키는 <삶의 지혜>

제 4장: <먹는 것>은 인생 그 자체

<저자소개>

스즈키 도키코

일본요리연구가. 1924년 아오모리 현에서 태어났다. 자택에서 시작한 요리교실을 계기로, 46세에 요리연구가로 데뷔하였다. 이후 요리교실을 계속 열면서, 가정요리에 담긴 일본요리의 정신을 예로부터 내려오는 아름다운 예의범절과 함께 전해 왔다. 40년 이상 NHK <오늘의 요리>에 출연하는 등, TV와 잡지 등에서 폭넓게 활약하고 있다.

No.20170621-007

제목: 아무도 가르쳐 주지 않는, 계획의 기술

저자: 시바모토 히데노리

페이지수: 240

장르: 비즈니스, 자기계발

출간일: 2017년 02월 16일



<내용소개>

계획대로 진행되지 않아 고민인 사람들에게 필수! '계획'에 대한 불안을 해소하는 7-Step

무슨 일이든 시간과 에너지를 효율적으로 사용하기 위해서는 사전에 계획을 세워 움직이는 편이 좋다. 그런데 '계획하기' 자체가 스트레스가 되는 경우도 있다. 일정을 짜는 것 자체가 서툴러서, 세워봤자 그대로 진행되지 않아서, 어차피 명목뿐이므로 귀찮아서 등등 여러 이유가 있다. 개인적인 일이라면 그냥 시작해도 된다. 하지만 회사 업무에서는 '계획' 없이 상사나 유관부서 또는 고객을 설득시키거나 승인을 얻을 수 없다. 매우 중요한 것임에도 불구하고 왜 골칫거리가 되기 십상일까? 생각해보면, 주위 어른들도 학교에서도 회사에서도 '계획하는 방법'을 가르쳐주지 않는다.

무용지물이나 마찬가지로인 계획과는 결별하자. 스스로도 믿지 못하는 계획을 세워두고 불안하게 일하지 않도록, 체계적이고 효과적인 '진짜 계획' 만드는 방법을 알려준다. 저자는 품질과 마감기한이라는 기준이 절대적인 제조업계에서 컨설턴트로 일해왔다. 성과를 낼 수 있는 프로세스 디자인, 전략책정과 프로세스를 개선 및 조직 개혁에 필요한 간이화가 전문 분야다. 이 책에서는 인풋을 아웃풋으로 변환하는 프로세스를 통해 설계 즉 '계획'하는 비결을 소개할 것이다. 독자들은 계획의 목적을 이해하고, 계획 프로세스의 전체 모습을 이해하고, 성과물의 역할과 작성 타이밍을 배우고, 성과물을 만들 수 있게 될 것이다. 본문도 이 4단계의 흐름대로 구성되어 있다. 제 기능을 하지 못하는 계획은 목적이 불분명하거나 아예 누락되었을 가능성이 높다. 가장 먼저 자신이 이루고자 하는 바를 명확히 해야만 한다. 1) 요구 사항을 파악한 다음 2) 실행해야 할 프로젝트와 3) 무엇을 성과물로 할 것인지 결정한다. 4) 일정관리에 필요한 마일스톤을 만들고 5) 프로세스를 설계한 다음 6) 스케줄화하여 7) 업무를 쪼갬다. 이것이 계획의 전체 7step이다. 규모에 따라 스텝이 좀 더 간략해 질 수 있으며, 4~7에 대해서는 틈틈이 조정과 수정 작업이 이루어진다. 1~2장에서 이러한 내용들을 설명한 후에 한 장씩 할애하여 목표 설정 / 성과물과 마일스톤 / 프로세스 설계 / 프로세스 스케줄화 / 프로세스 태스크화에 대해 자세하게 소개하고 가르쳐준다.

'계획'은 지키는 것이 아니다. 기준점으로 사용하는 것이다. 업무에 체계적으로 임하는 바람직한

사고방식뿐 아니라, 유용한 스킬을 깨닫고 익힐 수 있게 도와줄 실용서다. 여기서 배운 내용을 업무에 활용하면, 계획의 중요성과 역할을 새삼 깨닫게 될 것이다.

<목차소개>

- 제 1장: 계획의 목적
- 제 2장: 계획 프로세스의 전체상
- 제 3장: 목표를 명확히 한다
- 제 4장: 성과물과 마일스톤의 정의
- 제 5장: 프로세스를 설계한다
- 제 6장: 프로세스를 스케줄화 한다
- 제 7장: 프로세스를 태스크화 한다
- 제 8장: 요약 및 정리

<저자소개>

시바모토 히데노리

‘(주) 프로세스 디자인 에이전트’ 대표이사. 프로세스 설계 기법을 살려, 사람과 조직의 실행품질을 높이는 컨설턴트. 품질과 납기가 절대적인 업계에 종사하면서 IT 벤더의 대형 자동차부품 제조사, 대형 전자기기 제조사의 소프트웨어 개발을 맡았다. <품질은 설계를 넘을 수 없다>는 신념 하에, 백수십 명의 개발자를 이끌며 사람과 프로세스 질에 동시에 영향을 끼치는 독자적인 접근방식을 체계화하였다. 현재는 <사람과 조직의 실행품질 높이기>를 주안점으로 두고 매니저 육성, PMO 구조 지원, 벤더 매니지먼트 지원, 전략 책정 간이화 등의 컨설팅을 하고 있다. 한편, 서적 및 기사 집필과 강연활동 등도 적극적으로 펼치고 있다.

No.20170621-008

제목: 뇌를 잘 사용하는 방법: 뇌의 구조와 특징을 바탕으로 공부의 효율을
높이자!

저자: 이와타 마코토

페이지수: 208

장르: 과학

출간일: 2016년 11월 19일



<내용소개>

인간의 뇌가 배우는 구조를 이해함으로써 학습능력을 발전시킬 수 있도록 도와줄 책

인간은 태어나서부터 죽을 때까지 끊임없이 무언가를 배운다. 갓난아기는 낯선 바깥세상에서 생존하기 위해 양육자의 말을 필사적으로 이해하고 소통하는 방법을 깨달아야 한다. 조금 더 자라 어린이집이나 유치원에 가게 되면 본격적으로 언어를 학습하기 시작하고 또래 아이들과 어울리는 방법, 교사처럼 혈육이 아닌 어른들을 대하는 방법, 사회 구성원으로서 알아둬야 할 기본 예의범절을 배워나간다. 이것은 준비과정이다. 초등학교, 중학교, 고등학교에서는 연령에 따라 점점 정교하고 깊은 수준의 지식을 습득하고 성숙한 사회성과 시민의식을 익히게 된다. 이외에 책과 신문, TV방송, 가족 및 친구들을 통해서 앞으로 살아가야 할 이 '사회' 자체를 배워야만 한다. 사회는 시간이 흐르며 계속 변하기 때문에 인간의 학습도 끝이 없다.

모든 배움의 중심에는 '뇌'가 있다. 체내에서 벌어지는 일들과 외부에서 입력되는 정보를 해석하는 일은 고도의 기관인 뇌의 역할이다. 그리고 그를 뒷받침해줄 무수한 신경세포들의 움직임이 있다. 그 시스템을 알고 있으면 우리가 이용할 수 있는 범위 내에서 능숙하게 통제할 수 있다. 이 책은 신경전문의인 저자가 뇌의 구조, 뇌가 성장하는 프로세스, 뇌를 성장시킬 수 있는 학습 방법을 여러 측면에서 설명하는 내용이다. 1장에서는 각 부위마다 다른 일을 하는 대뇌피질의 분업체제와 기억과 관련된 뇌 내 영역을 알아본다. 2장에서는 인간의 특징인 고차원의 뇌 기능을 기억·사고·언어 세 분야로 나누어 점점 능력이 강화되는 과정 즉 '뇌의 성장'을 집중적으로 다룬다. 의미기억·일화기억·절차기억으로 분류되는 장기기억의 종류, 기억을 보존하는 장소, 인식과 사고의 차이, 단기기억, 언어를 배우고 만드는 과정을 소개한다. 3장은 뇌에 닥칠 수 있는 변화를 가소성 관점에서 살펴본다. 뇌는 어느 한 영역에 손상이 생기면 다른 영역에서 역할을 대신하려는 성향이 있다. 실어증과 회복, 신경회로의 손상과 재생, 뇌 가소성 연구의 이모저모를 설명한다. 마지막 4장은 현장에서 몸을 움직이며 배우는 체험학습의 중요성, 그림 그리기 같은 표현 활동으로 기억을 정리하는 방법, 여럿이 무리를 지어 배우는 단체 학습이 유용한 분야, 무리한 뇌를 쉬게 하는 휴식 방법을 제시한다. 복잡한 뇌를 독자들이 수월하게 이해할 수 있도록, 가능한 일반적인 용어와 뇌를 단순화한 구조 이미지를 사용하였다.

본문에 제시된 방법 중에서 자기에겐 적합한 것을 골라 응용해 볼 수 있다. 우리 뇌에 대한 기본 지식을 알고 싶은 청소년과 20대 초·중반 성인에게 추천한다.

<목차소개>

- 제 1장: 배움과 관련된 뇌
- 제 2장: 뇌는 성장한다
- 제 3장: 뇌는 가소성이 있다
- 제 4장: 뇌를 키우는 학습방식

<저자소개>

이와타 마코토

1942 년생. 도쿄여자의과대학 신경내과 주임 교수와 의학부장을 거쳐 명예교수로 재직 중이며, 메디컬 클리닉 카키노키자카 원장을 맡고 있다. 전문분야는 신경내과학, 신경심리학이다. 미국 신경학회 외국인 펠로우, 프랑스국립의학아카데미 외국인 연립회원이다. 《뇌와 음악》, 《도해 잡학 뇌의 구조》, 《신경내과의의 문학 진단》, 《코 끝에서 꼬리까지》, 《임상의가 이야기하는 뇌와 말 이야기》 등 다수의 저서가 있으며 《보는 뇌·그리는 뇌》로 마이니치 출판문화상을 받았다.

No.20170621-009

제목: 금빛 물고기들

저자: 오타니 미와코(글), 히라사와 토모코(그림)

페이지수: 191

장르: 아동 문학

출간일: 2010년 06월



<내용소개>

어리지만 어리지 않은 열 세 살, 동갑내기 다섯 소녀들의 성장 이야기

아이들의 성장 속도가 점점 빨라지고 있습니다. 요즘에는 초등학교 4,5학년이면 이미 사춘기에 들어선 경우가 많습니다. 성인의 시선에서 초등학교 고학년은 아직 어린아이이지만, 본인은 이제 알 것은 다 아는 나이라며 어른의 세계에 들어선 것처럼 느낍니다. 이것이 부모님·교사와 학생 간 갈등 원인이 될 수도 있습니다. 어른들은 아이를 과소평가하고, 아이는 스스로를 과대평가하면서 차이가 생겨나기 때문입니다.

이 책은 사춘기를 맞이한 열 세 살 소녀들의 심리와 성장과정을 따뜻하게 그려낸 연작소설입니다. 마리, 아즈사, 모모코, 야스코, 미호 다섯 아이들이 각각 가족과의 관계에서 상처를 받지만 화해하고 용서하게 되는 이야기입니다. 초등학교 6학년 동갑내기인 이들은 학교에서는 아무일 없는 척 즐겁게 생활하지만, 사실 집안마다 문제가 하나씩 있습니다. 마리는 자신의 커리어를 위해 가족을 떠난 어머니의 빈자리를 느끼며 아버지와 둘이 살고 있습니다. 아즈사의 부모님은 주말부부인데, 전업주부인 어머니가 치매를 앓는 할머니까지 부양하게 됩니다. 모모코의 집도 부모님이 떨어져 지내고 있습니다. 도시에서 일하는 아버지는 집에 자주 돌아오지 않고, 그 사이 모모코와 어머니는 조부모와 더 가까워지게 됩니다. 한편 야스코는 어머니가 병으로 쓰러져 움직이기 힘들어지자, 대신 집안일을 하고 의젓하게 행동하게 됩니다. 미호 역시 맞벌이 가정에서 자라고 있습니다. 아버지는 타 지역으로 발령 받아 떠났고, 간호사인 어머니도 자기 커리어를 위해 일에 열중합니다. 당연히 할머니와 어머니 사이는 그다지 좋지 않습니다. 미호는 '핑크'라고 이름 붙인 공을 꼭 안으며 외로움을 달랠니다. 소녀들은 자기가 처한 상황을 이해하고 받아들이려 노력하지만, 쉽지 않습니다. 부모님과 형제 자매들은 이기적이고 제멋대로입니다. 가족은 정신적인 기반이 되는 존재이며, 그 중에서도 엄마와 딸 사이는 좀 더 특별한 면이 있습니다. 가깝기에 더 쉽게 깊은 상처를 줄 수 있습니다. 살짝 틀어진 관계 속에서, 아이들은 계속 갈등하고 고민합니다. 결국 엄마의 서운함과 내면의 응어리를 풀어주고 자신이 받은 상처도 어루만질 수 있게 되면서 한 뼘 더 성숙해집니다.

작가 오타니 미와코는 사춘기 아이들의 심리와 가족 관계를 회복해 가는 과정을 세심하게 그려

내기로 호평 받아 왔습니다. 누구나 겪을 수 있는 문제와 마주한 열 세 살의 아이들이 현실에서 도망가지 않고 자라나는 과정이 공감과 감동을 선사할 것입니다.

<목차소개>

금빛 물고기 / 웃는 고양이 / 모모코의 꽃이 피는 집 / 시클라멘 / 핑크

<저자소개>

오타니 미와코(글)

후쿠시마 현에서 태어났다. 《어서 오세요, 스윙 가족》으로 1989년도 일본아동문예가협회 신인상, 《황금색 나무》로 1991년 제29회 노마 아동문예 신인상, 《다음에 봐》로 1996년도 일본아동문예가협회 협회상을 수상했다. 《안네와 만나는 여행》, 《빛의 계절에》, 《우리 집》, 《사랑의 집》 등의 작품이 있다.

히라사와 토모코(그림)

도쿄 출신, 무사시노미술대학을 졸업하였다. 지금은 일러스트레이터로서 아동서적의 삽화와 CD 재킷 등을 중심으로 폭넓은 분야에서 활동하고 있다. 참여한 아동서적으로는 《한나》, 《초록색 무늬 그림》, 《나의 수선 골목》, 《모두가 모이는 날》 등이 있다.

No.20170621-010

제목: 부웅부웅

저자: 사쿠라 세카이

페이지수: 32

장르: 아동 그림책

출간일: 2017년 03월 18일



<내용소개>

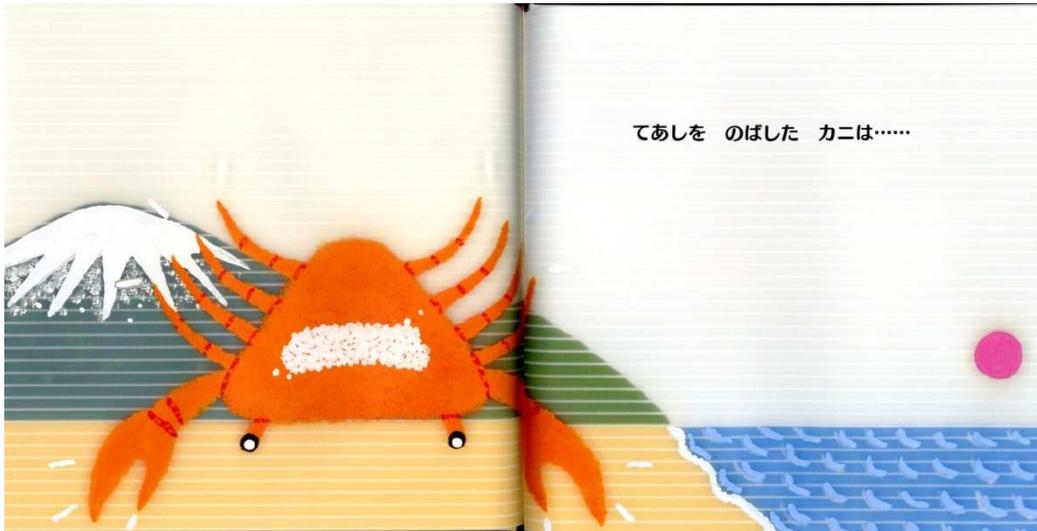
조그마한 자동차의 무한 변신! 자유로운 상상력이 빛나는 이야기입니다.

어느 꼬마 자동차가 '붕붕-, 붕붕' 열심히 달리고 있습니다. 그 앞에 호수가 나타나자 갑자기 차에서 팔과 다리가 길쭉하게 뻗어 나오더니 개구리로 변신합니다. 개구리는 가볍게 점프하여 호수로 풍덩 뛰어듭니다. 그리고 잠시 후, 물 속에서 올라와 나무에게 배턴 터치를 합니다. 다음 주자가 된 나무는 '통-통-'거리며 달립니다. 강이 나타나자 팔다리가 쪽 뻗어 나와 거북이로 변신, 가볍게 날아 풍덩 뛰어듭니다. 얼마 후 다시 바깥으로 올라온 거북이는 주황색의 삼각산과 배턴 터치, 이번에는 산이 '둥-둥-' 열심히 앞으로 이동합니다. 얼마 후 바다가 나오자, 또 팔다리가 쪽 뻗어 나와 게로 변신해서는 바다에 뛰어듭니다. 그 안에서 분홍색 공 모양의 물체를 발견하여 다음 주자로 지목합니다. 그것은 또 어떻게 변신할까요? 이번엔 어디로 가는 것일까요?

자동차 → 개구리 → 거북이 → 게로 깜짝 변신하는 스토리가 웃음을 안겨줍니다. 이 다음에는 무엇이 나타날 지 자유로운 상상력을 발휘해 볼 수 있습니다. 배경에만 가로 선을 삽입하여 메인 캐릭터가 그 위에 부착된 것 같은 효과를 내, 종이를 오려 붙인 것 같은 입체감도 드러냅니다. 아이와 부모가 함께 의성어를 따라 하며 재미 있게 읽을 수 있는 그림책입니다.

<본문 이미지>





てあしを のぼした カニは……



てあしを のぼした タコは、
うちゅうに ドボンと
つきぬけた。

<저자소개>

사쿠라 세카이

도쿠시마 현 출신. 2006년 스페인의 Media Bakka 사에서 펴낸 《21명의 빨간 망토》(스페인 문화청 아동도서 준 그랑프리 수상)의 작가진 중 1인으로 참가하였다. 2007년 일러스트레이터, 그림책작가로서 독립하였으며 《의사가 좋아》로 제8회 MOE 그림책 대상 2위, 제6회 리브로 그림책 대상 2위 등 다수의 수상 경력이 있다. 기타 《아버지의 바다》, 《여기요, 택시!》등의 작품이 있다.