

No.20160127-001

제목: 수해

저자: 스즈키 고지

페이지수: 298

장르: 소설

출간일: 2015년 04월 13일



<내용소개>

자살 명소 '수해'와 관련된 사람들이 들려주는 삶과 죽음의 이야기

소설 제목인 '수해'는 일본 후지산 기슭에 실재하는 장소다. 나무의 바다라는 이름에 걸맞게 울창하게 우거진 숲은 자살 명소라는 불명예스러운 별칭을 갖고 있다. 햇볕이 제대로 들지 않을 정도로 큰 나무들, 부드러운 흙 대신 용암이 굳은 구멍투성이 바닥에 무성하게 낀 이끼는 음침한 분위기에 한몫하고 있다. 실제로는 주위에 캠프장과 공원이 있고 산책로와 주차장 등의 시설이 잘 갖추어져 있지만, 정해진 길을 벗어나면 주위가 모두 비슷한 크기의 거목들이 이어지는 풍경이므로 길을 잃기 쉽다. 또한 이 숲에서 자살로 추정되는 시신이 많이 발견되는 것은 사실이라고 한다. 2010년에는 수해에서 247명이 자살을 시도하여 54명이 사망하는 충격적인 사건이 발생하기도 했다. 작가인 스즈키 고지는 수해를 직접 방문했을 때 곳곳에 떨어진 유류품에서 이 책의 모티브를 얻었다고 한다.

이 책은 6개의 연작 소설로 구성되어 있다. 등장인물들은 수해에 가 본 적이 있는 본인 또는 그 주변 사람이다. 의지할 가족 없이 생계수단을 잃고 절망 속에서 목을 매 숨진 남자, 계속된 가정 폭력의 고리를 끊고자 죽으려 했지만 진실을 알고 계속 살아가기로 결심한 여자, 이유도 모른 채 살해당해 버려진 남자, 루게릭병에 걸려 서서히 죽어가는 여배우, 가출한 중년 남성과 그의 딸을 통해 기적을 목격한 남자, 동반 자살을 위해 함께 숲으로 들어간 된 남녀 이야기가 이어진다. 겉으로는 아무 관련도 없는 사람들이지만, 자세한 사정을 알고 나면 그들 사이에 숨겨진 연결고리가 있다. 아무도 찾지 않던 남자가 죽은 뒤에는 모두에게 다가갈 수 있는 존재가 된다면, 폭력의 가해자와 피해자가 뒤바뀔다거나, 개인에게 일어난 기적 이면에 수많은 사람들의 노력이 있었다는 사실 등이 반전처럼 밝혀지면서 재미가 더해진다.

전체 이야기는 '삶'과 '죽음'의 순환을 담고 있다. 최후의 순간만은 스스로 정하고 싶다는 열망으로 자살을 결심한 사람들이, 죽음의 흔적을 목격한 후에는 오히려 살기로 결심한다. 글의 전체적인 분위기는 표지처럼 어둡고 묵직하다. 그러나 작가가 전하고자 하는 것은 살아나간다는 것의 강인함이다. 모든 불운과 행운에는 나름의 메커니즘이 있다. 만사가 하늘의 뜻대로 흘러간다 해도, 그에 순순히 응하지 않고 맞서는 자세로 버티는 것이 삶이라고 말한다. 세상살이가 자신에게

만 가혹하다고 느껴지는 순간일수록 자기 인생을 곰곰이 돌아볼 기회가 필요하다. 이 책은 스스로 고찰하는 가지는 계기가 되어줄 것이다.

<목차소개>

1. 편재
2. 사바
3. 보수
4. 사자
5. 기적
6. 금단

<저자소개>

스즈키 고지

1957년 시즈오카현 하마마쓰시 출생. 게이오기주쿠 대학 불문과를 졸업하였다. 1990년 제2회 일본 판타지소설대상 우수상을 수상한 『낙원』으로 데뷔했다. 1995년 발표한 『라센』으로 제17회 요시카와 에이지 문학 신인상을 수상, 2013년 『에지』로 미국의 문학상인 셸리 잭슨상(2012년도 장편 소설 부문)을 수상했다.

No.20160127-002

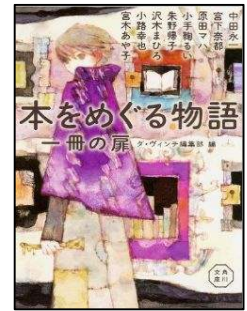
제목: 책을 둘러싼 이야기

저자: 나카타 에이이치, 미야시타 나츠, 하라다 마하, 코데마리 루이, 아케노 카에루코, 사와키 마히로, 쇼우지 유키야. 미야기 아야코

페이지수: 252

장르: 소설

출간일: 2014년 02월 25일



<내용소개>

'책'을 주제로 한 8가지 이야기를 모은 단편집

우리는 많은 종류의 책을 읽는다. 소설, 자기계발서, 인문 과학 교양서, 잡지 등. 대부분의 사람들은 독자의 입장에서 책을 바라보기 때문에, 그 내용에만 집중하는 경우가 많다. 그런데 한 권의 책이 나오기까지는 수많은 사람들의 손을 거쳐야 한다. 그들은 저마다의 입장에서 '책'을 다르게 대할 것이다. 작가에게는 창작의 고뇌를 거친 결과물이고, 편집자에게는 교정과 수정을 거쳐야 할 대상이다. 디자이너는 책에 쓰여진 글씨보다 전체적인 이미지에 더욱 집중할 것이다.

이 책은 '책'을 주제로 하는 각각 다른 단편 소설을 실은 모음집이다. 각각 30페이지 정도의 짧은 분량으로 구성되어 있으며 글마다 작가의 특색이 묻어난다. 타인의 작품을 주제로 한 2차 창작물을 쓰는데 만족하다가 점차 자기만의 세계를 만들어 나가는 기쁨을 알게 된 여고생, 아버지에게 받은 한 권의 책을 통해 매일 습관처럼 행하는 독서의 즐거움을 깨달은 남자, 갑자기 책을 쓰게 되어 원고 쓰기부터 제목을 정하는 일까지 예상치 못한 어려움에 처한 부부, 교열부에서 일하는 여자의 이야기 등을 포함하여 총 8개의 다양한 단편이 수록되어 있다. 여기 등장하는 인물들은 소설을 쓰는 사람, 책을 편집하는 사람, 교열하는 사람, 책을 장식하는 사람 등 모두 '책'과 관련된 일에 종사하거나 경험하게 된다는 공통점을 갖고 있다. 그런 배경에 작가로서의 창작 욕구, 독신의 쓸쓸함과 부녀간의 관계에 대한 고찰, 자신이 쓰고 싶은 것과 불특정 다수인 상대방 취향에 맞춰야 하는 것의 딜레마, 지나간 어려움에 대한 즐거운 추억 등을 담아 책과 관련된 일을 하고 있는 많은 독자와도 공감대를 형성하고 있다. 복잡한 현실 또는 무거운 내용의 책에 지쳤을 때, 가볍게 한 손에 들고 읽어 내려갈 수 있다.

독자의 입장에서 재미있는 소설을 읽는 것뿐 아니라, 새로운 직업과 관점을 간접적으로 느껴볼 수 있는 기회이다. 만약 작가, 편집자, 교열자로 일하는 사람이라면 본문에 공감하며 이야기에 빠져들 것이다. 자신에게 책은 어떤 의미인지 생각해볼 수 있는 시간이 될 것이다.

<목차소개>

1. '메리 수'를 죽여라
2. 여행길에 오른 날에
3. 모래에 묻힌 르 코르뷔지에
4. 페이지 모서리를 접은 책
5. 처음으로 책을 만든 당신이 해야 할 것
6. 토키타 카자오토의 수난
7. 러버즈 북
8. 교열 걸

<저자소개>

나카타 에이이치

1978년 후쿠오카현 출생. 2005년, 연애소설 앤솔로지 『I LOVE YOU』에 「모모세, 여기를 봐」를 투고하였다. 2008년에는 같은 작품을 수록한 연애소설집 『모모세, 여기를 봐』을 간행하였으며, 각 잡지에 연간 랭킹에 들어 화제가 되었다. 그 외 저서로는 『기치조지의 아사히나군』, 『입술에 노래를』등이 있다. 2013년에는 「무나카타군과 만년필 사건」이 제66회 일본 추리작가협회상 단편부문 후보작에 올랐다.

미야시타 나츠

1967년 후쿠이현 출생. 2004년 「조용한 비」가 제98회 문학계신인상 가작 입선, 2007년 간행된 장편 『스코-레 No.4』가 많은 서점원의 지지를 받아 주목 받았다. 저서로는 『기쁨의 노래』, 『태양의 파스타, 콩의 스프』, 『시골 신사복 매장 모델의 아내』, 『멜로디 페어』, 『창문 너머 거슈윈』, 『누군가가 부족해』, 『끝나지 않는 노래』, 에세이집 『처음부터 그 이야기를 하면 되겠다』등이 있다.

하라다 마하

1962년 도쿄 출생. 미술관 근무 등을 거쳐, 2005년 『카후를 기다리며』로 제1회 일본 러브스토리 대상을 수상하며 작가로 데뷔했다. 2012년 『낙원의 캔버스』로 제25회 야마모토 슈고로 상을 수상, 제147회 나오키상 후보, 제10회 서점대상 제3위에 오르기도 하는 등 인기를 모았다. 그 외 저서로는 『마구다라야의 마리아』, 『여관 오카에리』, 『살아가는 우리들』, 『맨 끝의 그녀』, 『지베르니의 식탁』, 『총리의 남편』 등이 있다.

코데마리 루이

1956년 오카야마현 출생. 1981년 제7회 산리오 「시와 메르헨상」을 수상하였다. 시인으로서 1993년 「옛날 이야기」로 우미츠바메 신인 문학상을 수상, 1995년 『다마테바코』로 작가로 데뷔하였다. 2005년 『바라는 것은 당신 뿐』으로 제12회 시마세이 연애문학상을 수상하였다.

저서로는 『원거리 연애』, 『하늘과 바다가 만나는 장소』, 『롱 웨이』, 『누구도 없다』, 『구사일생』, 『아름다운 심장』, 『천사의 아이』 등이 있다. 현재 뉴욕에서 거주 중이다.

아케노 카에루코

1979 년 도쿄 출생. 2009 년, 『키요코의 묘혼』으로 제 4 회 다빈치 문학상 대상을 수상하며 데뷔했다. 저서로는 『바다에 내리다』, 『진실에 대한 감청』, 『역 이야기』 등이 있다. 각각 심해 조사, 고령화 사회와 블랙 기업, 도쿄역의 신입 직원과 업무를 주제로 하며, 취재에 기초하여 경쾌한 엔터테인먼트 작품을 집필하고 있다. 공동 저서로는 『괴담 실화계 7』, 『괴담 실화 FKB 향연』 등이 있다.

사와키 마히로

1965 년 도쿄 출생. 2006 년 제 1 회 다빈치 문학상 우수상을 수상하였다. 수상작을 수록한 『당신의 등에 나는 빠지다』 및 『언 등을 녹이는 밤』, 『나의 등과 너의 한숨과』의 「등 3 부작」을 간행하였다. 또, 2012 년에는 제 7 회 일본 러브스토리 대상에서 대상을 수상하였다. 그 외 저서로는 『사랑보다 혹은 아름다운 것』, 『44 세, 부장 여자』 등이 있다.

쇼지 유키야

1961 년 홋카이도 출생. 2002 년 『하늘을 올려다보며 오래된 노래를 흥얼거리다』로 메피스토 상을 수상하며 데뷔했다. 저서로는 「도쿄 밴드왜건」 시리즈(2013 년 연속 드라마화), 「HEART BEAT」 시리즈, 「탐정 잔티비」 시리즈, 『우리들의 여행 이야기를 하자』, 『나모나키 낙원』, 『스탠드업 더블!』, 『벌꿀 비밀』, 『딸의 결혼』, 『쇼지 유키야 소년소녀 소설집』 등 다수가 있다.

미야기 아야코

1976 년 가나자와현 출생. 2006 년 『화소도중』으로 「여자에 의한 여자를 위한 R-18 문학상」 대상과 독자상을 수상하며 데뷔했다. 2013 년, 『세레모니 흑진주』가 제 9 회 사케노미 서점인 대상을 수상하였다. 저서로는 『군청』, 『들 여자』, 『동경☆카트만두』, 『학원 오오쿠』, 『관능과 소녀』, 『혼외 연애와 닮은 것』 등이 있다. 지진 재해 부흥 지원 자선 동인지 『문예 아네모네』에도 참가하였다. 『교열 걸』은 연작단편집으로 2014 년 3 월 발표 예정이다.

No.20160127-003

제목: 전략 독서

저자: 미타니 코우지

페이지수: 448

장르: 비즈니스 실용

출간일: 2015년 12월 18일



<내용소개>

정신과 사고에 도움이 되는 독서를 위한, 전략적 독서 방법 소개서

우리는 살면서 비즈니스, SF, 역사, 심리학, 철학 등 다양한 장르의 책을 읽는다. 열심히 글자를 읽지만, 보면서도 제대로 내용을 이해하지 못했거나 금방 내용을 잊는 경우도 있고, 책의 두께나 어려운 내용에 질려서 중도에 포기해버리기도 한다. 독서는 본래 즐거움을 위해 하는 것인데도 불구하고, 마치 보이지 않는 적과 싸우듯 책을 대함으로써 독서 자체를 싫어하게 된다.

저자는 책을 즐겁게 읽기 위해서는 전략이 필요하다고 말한다. 독서는 그저 글자를 읽는 것이 아니다. '무엇을', '언제', '어떻게' 읽을지 전략을 세워 행해야 하는 것이다. 독서를 통해 우리의 정신과 마음에 무엇을 얻을지 기초적인 방향을 세워야 한다. 우선, 경영학에서 매트릭스 표를 통해 자원배분 전략을 세우듯, 독서 매트릭스와 포트폴리오를 만들어야 한다. 비즈니스 기초, 비즈니스 응용, 비(非)비즈니스 기초, 신기하거나 특이한 비(非)비즈니스 4가지로 분류한다. 그리고 각 세그먼트에 대한 자원 배분과 읽는 방법을 시간·스킬에 맞춰 개별적이고 동적으로 변화시킬 것을 주문한다. 또한 비교, 상식과 반대되는 부분 발견, 숫자, 한 단계 더 깊이 들어가기, 추상화라는 5가지 시점에서 읽는 법을 몸에 익히라고 말한다. 글자만 읽는 것보다 5배 더 많은 것을 알아차릴 수 있는 혁명적인 독서법으로 소개하고 있다. 또한 책과 독서를 위한 서재 공간을 만들고, 책장에 책을 분류하고 정리하는 방법을 바꾸는 것만으로 효과를 볼 수 있다고 설명하고 있다. 특히 어린아이는 독서의 즐거움을 일깨워주는 마법의 책 한 권을 발견하는 것부터 점차 독서량을 늘려나갈 수 있다고 한다.

책을 처음부터 끝까지 잘 읽는 것도 중요하지만, 독서를 통해 얻은 것을 잊지 않도록 신경 써야 한다. 새로운 지식을 알게 되었다면 그에 대해 스스로 생각해보는 사색의 시간이 필수다. 기존에 지니고 있던 지식과 엮거나, 더 넓게 펼쳐나가는 것이다. 정리된 결론은 자신의 행동으로 옮겨야 한다. 덧붙여 타인에게 가르쳐주는 발신 행위를 통해, 더욱 오래 기억에 남길 수 있다. 저자는 독서→사색 및 행동→발신이라는 일련의 사이클이 개인의 세계를 넓힐 수 있다는 것을 알려준다. 마지막까지 독서로 얻을 수 있는 것을 놓치지 않도록 도와주는 책이다. 독서가 마냥 멀게 느껴지거나, 책을 읽어도 얻은 것이 없다는 허탈함에 빠지는 사람이라면 이 책을 통하여 진정한 독

서에 한 발 더 가까이 다가갈 수 있을 것이다.

<목차소개>

서장: 독서 전략의 조언 - 독서에는 전략이 필요하다

제 1장: 독서 포트폴리오 시프트 - 세그먼트 관리로 자원 배분을 바꾼다

제 2장: 세그먼트별 전략 독서 - 읽는법을 바꿔 효율적으로 이익을 얻다

제 3장: 발견형 독서법 - 5개의 시점에서 5배 알아차리는 독서법 혁명

제 4장: 지식의 오픈화 - 서재와 책장과 마법의 1권

종장: 앎과 행함의 사이클 - 독서→사색·행동→발신→스킬

<저자소개>

미타니 코우지

1964 년 오사카 출생. 도쿄대학 이학부 물리학과를 졸업 후 BCG, 액센츄어에서 전략 컨설턴트로 근무하였다. 2003 년부터 2006 년까지 액센츄어 전략 그룹을 총괄하면서 INSEAD 에서 MBA 를 수료하였다. 2006 년부터 교육업계로 전환하여, 사회인 교육과 아동 교육·부모·교원 대상 수업과 강연을 전국에서 진행하였다. 「결정하는 힘」「발상력」과 「살아가는 힘」을 주제로 하여 매년 8000 명 이상과 만나왔다. 현재 K.I.T.(가나자와 공업대학)토라노몬 대학원, 주임교수 (MBA 프로그램) 외에, 와세다 대학 비즈니스 스쿨, 글로비스 대학원, 여자영양대학 (예정)에서 객원 교수, 방과 후 NPO 애프터스쿨 및 NPO 법인 3keys 이사를 맡고 있다.

No.20160127-004

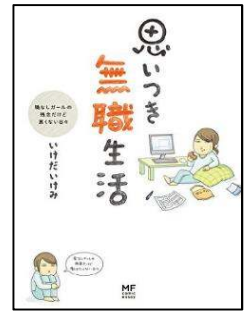
제목: 즉흥적인 무직 생활

저자: 이케다 이케미

페이지수: 141

장르: 만화

출간일: 2015년 11월 20일



<내용소개>

30세를 앞두고 백수가 된 사람의, 유감스럽지만 나쁘지 않은 하루하루를 담은 일상 만화

매일 똑같이 반복되는 생활이 지겨워질 때마다, 각자 나름대로의 돌파구를 찾으려 한다. 무언가를 배우거나 새로운 취미 갖기, 여행 등이 흔히들 선택하는 돌파구다. 가장 확실한 방법은 생활 패턴을 바꿀 만한 변화를 만들어내는 것이다. 하지만 효과가 크면 클수록 본인이 감당해야 하는 위험의 크기도 커진다. 사람들이 매일 아침 회사를 그만두고 싶다고 말하지만 선뜻 실행하지 못하는 것도 이러한 이유에서다. 직장에서 벗어나는 자유를 얻는 동시에 미래에 대한 불안함도 얻게 된다.

이 책은 저자의 실제 경험담을 4컷 만화로 그려낸 코믹 에세이다. 저자는 입사 5년 차, 27살의 어느 날 갑자기 퇴사를 결정한다. 어릴 때 꿈꾸던 모습과 전혀 다른 현재의 모습을 돌아보며 변화가 필요함을 깨달았기 때문이다. 이대로 익숙한 생활에 안주하면 30세, 40세, 더 나이 들어 할머니가 된 후에도 아무 것도 이루지 못한 채 살고 있을 것이라는 위기 의식이 자리잡는다. 다소 즉흥적인 백수 생활은 그렇게 시작된다. 직장을 그만뒀야겠다고 결심하고 퇴직서를 제출하는 과정, 마지막 출근 날 느낀 후련하면서도 섭섭한 감정, 그 동안 누리지 못했던 낮의 자유를 만끽하는 즐거움 등을 솔직하게 담았다. 물론 회사를 그만두기 전과 퇴사 후를 비교하며 달라진 점, 수입이 사라지며 경제적인 제약이 생기는 것 등 무직 생활의 어려움도 보여준다. 마지막 장은 다시 회사원으로 돌아갈 것을 결심하는 과정이다. 백수로 지낸 지 반년이 넘어가면서, 일은 하기 싫지만 돈은 필요한 상태에 놓인다. 다시 이력서를 쓰고 면접을 보며 취직 활동을 해보지만 순조롭지 않다. 좀처럼 의욕을 되찾지 못하고 갈팡질팡하는 날들이 계속된다. 단기 아르바이트를 하며 곰곰이 생각한 결과, 사회는 결코 공짜로 살아가 수 없기에 일을 해야겠다고 마음을 다잡게 된다.

이 책은 평범한 젊은이의 개인적인 고민과 경험을 담고 있다. 누구나 한 번쯤 고민하는 퇴사, 그리고 백수 생활을 소재로 하고 있기에 폭넓은 공감을 얻을 수 있다. 회사를 그만두고 싶은 사람, 무직 상태로 지내고 있는 사람, 다시 취직하여 일하고 있는 사람, 가정 주부에 이르기까지 마치 자신의 이야기처럼 몰입하여 즐겁게 읽을만한 책이다. 뿐만 아니라 퇴사 후에 반드시 밟아야 할

절차, 고용보험을 받기까지의 흐름, 취직 활동을 하며 면접에서 받았던 질문 등을 정리하여 소개하고 있다. 저자와 비슷한 고민을 하고 있는 사람이라면 이 책을 통해 재미와 실질적인 도움을 동시에 얻을 수 있다.

<목차소개>

- 제 1장: 즉흥적인 백수 생활
- 제 2장: 백수가 되기 전의 일상
- 제 3장: 백수, 드디어 움직이다

<저자소개>

이케다 이케미

오사카 거주 중. 30세가 되기 전, 5년간 다닌 회사를 그만두고 무직 생활을 경험한다. 제27회 코믹에세이 대상을 수상하였다. 무직으로 보낸 하루 하루를 4컷 만화로 그려 게재한 블로그가 인기블로그 코믹에세이 부문에서 1위를 기록하는 등, 화제가 되었다.

No.20160127-005

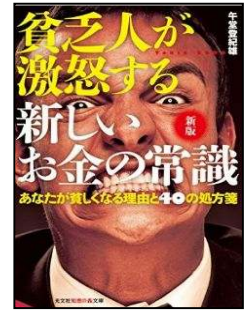
제목: 가난한 사람이 격분할 새로운 돈의 상식

저자: 고도우 토키오

페이지수: 253

장르: 자기계발 / 주식투자

출간일: 2016년 01월 08일



<내용소개>

부유해지기 위해서는 '돈'에 대한 새로운 패러다임을 익혀야 한다고 주장하는 경제 계발서

부자가 되는 것은 자본주의 사회에서 살아가는 대부분의 사람들이 지닌 꿈이다. '돈'이 많으면 많을수록 안락한 생활을 즐길 수 있다고 생각하기 때문이다. 하지만 경제 위기는 점차 세계적인 흐름으로 번지고 있다. 취직난에 시달리는 이들은 물론 회사원도 좀처럼 오르지 않는 월급 때문에 생활에 여유가 없다. 그런데 통계 상으로는 부유층이 점점 늘어나고 있다. 서민들은 계속 가난해지고 있는데 누군가는 반대로 부유해지고 있는 것이다. 일본의 경우, 버블 붕괴 이후 약 30년간 불경기와 디플레이션에 시달려왔다. 장기적인 침체에도 불구하고, 자산 100만 달러 이상의 부유층이 계속하여 증가하고 있다고 한다. 이는 미국, 중국은 물론 한국 사회에서도 나타나는 현상이다. 빈곤층과 부유층이 동시에 증가하는 경제 격차 심화 현상에는 여러 원인이 있다. 제도적인 문제도 있지만, 사람들이 지닌 사고 방식에도 분명 차이가 있을 것이다.

저자는 '가난한 사람'에서 벗어나기 위해서 이제까지 갖고 있던 잘못된 '낡은 상식'들을 버리고 새로운 패러다임을 받아들여야 한다고 말한다. 이 책은 시중에 나와있는 수많은 주식투자, 절약 및 저축 방법 소개서와 다르다. 빠른 속도로 변하고 있는 정치·사회·경제의 흐름에 맞춰 돈에 관한 새로운 상식을 이해하는 것을 돕는 것이 목적이다. 예전에는 돈은 절약하여 저축하는 것이 제일 안전하다, 땀 흘리며 버는 돈이야말로 귀한 것이다, 열심히 공부해서 명문대에 들어가고 대기업에 입사하는 것이 좋다, 불황일수록 아끼는 것이 최선이라는 말들이 상식으로 통했다. 그러나 변해버린 사회에서는 더 이상 적용되지 않는다. 오히려 새로운 부자들은 기존의 상식과 반대로 행동한다. 저자는 기존의 관념에 의문을 제기하고 반박한다. 사랑은 정말 돈으로 살 수 없는 것인지, 노후까지 1억엔을 저축해둬야만 하는 것인지, 부동산은 인플레이션에 강한 것이 맞는지 지금까지 옳다고 생각했던 것을 다시 짚어 봐야 한다고 주장한다. 새로운 유형의 부자들에게서 찾아볼 수 있는 특징을 예로 들어 설명하며, 왜 가난한 사람들이 부유해질 수 없었는지 잘못된 생각을 지적하고 변할 것을 요구한다.

이 책은 2013년에 발행되어 큰 반향을 불러일으킨 바 있는 『가난한 사람이 격분할 새로운 돈의 상식』의 신판이다. 독자가 보다 쉽게 읽으며 이해할 수 있도록 구성을 크게 바꿨다. 저자는 당시

보다 경제 격차가 더욱 커졌다며 안타까워한다. 이 책은 엄청난 속도로 변하는 사회에서 부유한 인생을 손에 넣으려면 어떻게 사고방식을 바꿔야 할지 알려줄 것이다.

<목차소개>

서장 - 일본은 부유층이 많고 빈곤층이 많은 나라?

1. 「돈」에 얹힌 낡은 상식
2. 「일본 경제」를 오인한 낡은 상식
3. 「투자」에 관한 낡은 상식
4. 「집」에 대한 낡은 상식
5. 가난한 사람은 가난해질 만해서 가난해진 것을 안다

<저자소개>

고도우 토키오

1971년 오카야마현 출생. 미국 공인회계사.

쥬오대학 경제학부 졸업 후, 회계사무소, 유통업계 대기업의 마케팅 부문을 거쳐 세계적인 전략계 경영 컨설팅펌인 '아서 D. 리틀'에서 경영 컨설턴트로 활약하고 있다. 2006년, 저서 『33세에 자산 3억원을 만든 나의 방법』이 베스트셀러가 되었다. 현재 '쥬에듀비전' 외에 여러 회사의 대표임원을 맡고 있다.

No.20160127-006

제목: 어찌되든 상관없는 일로 고민하지 않는 기술

저자: 카키기 류스케

페이지수: 208

장르: 건강, 생활

출간일: 2015년 10월 07일



<내용소개>

사소한 것에 휘둘리지 않고 잊을 수 있는 방법을 '뇌 구조'에서 찾은 실용 건강서

우리는 편리한 사회에 살고 있다. 예전에는 먼 곳에 있는 상대방과 용건을 해결하기 위해 몇 시간, 며칠씩 걸렸지만, 요즘에는 휴대폰 메시지나 전화로 몇 분만에 해결한다. 빠르게 처리할 수 있는 것들이 늘어난다는 것은 더욱 많은 정보와 사건을 대응해야 한다는 것을 의미하기도 한다. 이처럼 환경이 변했으니 인간의 행동 방식도 그에 알맞게 바뀌어야 하는데 종종 그렇지 못할 때가 있다. 그 중 하나가 바로 '고민'이다. 사람들은 여러 가지 일로 고민하며 괴로워한다. 인생에는 중대한 일도 있고 사소한 일도 있다. 전자라면 신중하게 시간을 들여 생각하는 것이 당연하지만, 사람들이 갖고 있는 고민의 대부분은 후자에 속한다. 나중에 돌이켜보면 어떻게 되든 상관없는 것들이다. 그러나 당시에는 필요 이상으로 신경 쓰고 화를 내고는 한다. 제3자에게는 별것도 아닌 일에 지나치게 깊이 고민하지 말라고 조언하면서도, 막상 내 일이 되면, 깊이 고민하게 되고 만다. 이에 대한 대처법을 제시하는 책들은, 결국 마음먹기에 달려있다는 내용으로 흘러가는 경우가 많다. 하지만 이 책은 기존의 책들과는 다르게 개인의 정신론이 아니라 다른 관점에서 대책을 찾고자 한다.

이 책은 저자가 임상 경험과 연구를 통해 얻은 지식에 기초하고 있다. 뇌와 인체 구조 및 시스템을 이해해야 사소한 고민에서 벗어날 수 있다고 말한다. 기억과 고민이 어떤 관계에 있는지, 감정이 어떤 과정을 거쳐 생기는 것인지 먼저 설명한 후 본론으로 들어간다. 인간의 뇌란 사건이 벌어진 이유나 논리를 알게 되면 바로 납득하거나 안심, 만족하면서 냉정하게 상황을 파악할 수 있다고 한다. 그러므로 뇌가 신속히 이성적인 상태를 회복할 수 있도록 도와줄 습관들을 몸에 익혀야 한다. 이 책은 초조함을 멈추거나 불안함을 안고 견디는 방법, 슬픈 일이 닥쳤을 때 건전하게 대처하는 방법을 몇 가지 상황으로 세분화하여 소개한다. 덧붙여 주위 사람들에게 휘둘리기 쉬운 이유 및 대처법, 스스로 행복해질 수 있는 몇 가지 방법을 함께 제시하고 있다.

저자는 의사로서 환자들을 만나며 사소한 고민의 심각성을 인식했다고 한다. 그다지 중요하지 않은 것들에 집착해서 생기는 정신적인 문제는 약물이나 수술로도 치료하기 어렵다. 설령 자신의 문제를 알고 있다고 하더라도 어떻게 해야 자유로워질 수 있는지 효과적인 방법을 배우기 어

렵다. 자신의 인생에 중요한 부분에 집중하고 긍정적인 삶을 살기 위한 조언을 얻고 싶다면, 이 책에서 제시하는 조언을 활용해 보기를 권한다.

<목차소개>

제 1장: 어째서 사람은 사소한 것으로 고민하게 되는 걸까?

제 2장: 초조함을 멈추기 위해 해야 할 것

제 3장: 불안과 함께하다

제 4장: 슬픈 일과 마주하는 방법

제 5장: 주위에 휘둘리지 않는다

제 6장: 행복함을 만들어내는 습관

<저자소개>

카키기 류스케

자연과학연구기구 생리학연구소 교수, 준텐도대학 의학부 객원교수, 국립대학법인 종합연구대학원대학 교수, 일본신경학회 전문의. 후쿠오카시 출신. 큐슈대학 의학부 졸업 후, 신경 난치병 해명을 목표로 신경내과 의사로 되었다. 그 후, 보다 깊은 차원에서 인간의 뇌기능을 연구하고자 런던대학 의학부 신경연구소 등을 거쳐 39 세부터 현직에 있다. 문부과학성, 후생노동성, 환경성의 대형연구 프로젝트 리더를 맡아 국제학회에서 초대 강연도 지속적으로 하고 있다. 연구 주제는 여러 가지에 걸쳐 있지만 최근에는 「안면 인식」과 「통증·가려움 인지」 연구에 힘쓰고 있다. 또한 TV 등 미디어를 통해 뇌과학 계몽 활동을 하고 있으며 이 책은 첫 저서이다. 취미는 장기, 아마 3 단의 실력을 갖추고 있다.

No.20160127-007

제목: 장수하고 싶다면 토마토와 양파를 드세요

저자: 시라토리 사나에

페이지수: 191

장르: 건강, 식생활

출간일: 2015년 06월 24일



<내용소개>

건강에 좋은 토마토와 양파의 올바른 섭취 방법 및 활용 레시피 전달서

매일 바쁜 삶을 사는 현대인에게 '잘 먹는 것'은 아주 중요한 일이다. 음식물은 신체에 필요한 영양소를 즉각적으로, 많이 얻을 수 있는 가장 확실한 자원인 만큼 인체에 미치는 영향도 크다. 따라서 균형 잡힌 식단만으로도 질병을 예방하거나 치료 효과를 얻기도 한다. 한 차례 웰빙 붐이 불었던 이후, 건강한 식생활을 추구하는 사람들이 많아졌고, 신선한 채소와 기름기를 배제한 담백한 육류 위주로 섭취해야 몸에 좋다는 것이 기본 상식이 되었다. 하지만 실생활에서 유용하게 갖춰 먹기 위해서는 약간의 노력이 필요하다. 어떤 식재료를 어떻게 조리해야 영양소를 파괴하지 않고 섭취할 수 있는지, 어떤 성분이 어디에 좋게 작용하는지, 조금이라도 맛있게 먹을 수 있는 방법은 무엇인지 알아둬야 하기 때문이다.

이 책은 무수히 많은 식재료 중에서 토마토와 양파를 골라 집중적으로 다루고 있다. 본래 토마토는 안데스 지방에서 스페인을 통해 유럽에 전파되었는데, 선명한 붉은 색 때문에 관용식물이 되었다. 이후 이탈리아 사람들이 음식에 사용하기 시작하면서 점차 세계 곳곳으로 퍼지게 되었다. 양파는 고대 서아시아 지방에서 재배되기 시작했으며 이집트 피라미드 건축 시 자양 강장식으로 등장할 정도로 오랜 역사를 가지고 있다. 두 채소 모두 아주 오래 전부터 다양한 형태로 자주 섭취되고 있는 것이다.

저자는 토마토와 양파에 함유된 성분이 인체에 어떻게 좋은지, 건강해지기 위해 어떻게 활용해야 하는지 소개한다. 적당량을 섭취함으로써 알레르기를 사전에 예방하거나 일상 생활의 효율을 높이는 효과를 볼 수 있다고 한다. 또한 당뇨병, 고혈압, 동맥경화, 위암 등 부적절한 식습관과 생활 패턴이 주 발병 원인 중 하나인 현대인의 질병을 방지하거나 개선하는 데에도 도움을 준다. 일반적으로 채소는 익히지 않고 먹는 것이 좋다고 생각하지만, 때로는 가공된 제품이나 꼭 익힌 상태로 먹어야 예방 및 개선 효과가 높아진다고 말한다. 토마토와 양파에 다른 재료를 한 가지 더하여 보다 풍성하고 맛있게 섭취할 수 있는 건강 레시피도 수록하고 있다.

많은 사람들이 가능한 건강하게, 오래 사는 것을 소망한다. 그렇다면 자신이 매일 무엇을 어떻게

먹고 있는지 주의를 기울여야 한다. 주위에서 쉽게 구할 수 있는 토마토와 양파를 올바른 섭취 방법과 유용한 레시피가 궁금하다면 이 책에서 얻을 수 있다.

<목차소개>

제 1장: 토마토와 양파의 영양 성분과 건강 효과

(꽃가루 알레르기·알레르기의 예방에 토마토의 리코펜과 양파의 케르세틴 / 피부 미백 효과와 스트레스 대책으로 토마토의 비타민C와 양파의 케르세틴 / 뇌의 움직임을 좋게 하고 초조함을 줄이는 토마토의 글루탐산과 양파의 비타민B6 등)

제 2장: 토마토와 양파로 생활 습관병을 예방

(혈당치는 밥과 토마토의 조합으로 낮춘다 / 고혈압 예방·개선에는 생 토마토보다 가공 토마토 / 동맥경화를 예방하는 최적의 이탈리아 요리 등)

제 3장: 토마토와 양파가 건강한 몸을 만든다

(더부룩함은 토마토를 함께 먹는 것으로 방지한다 / 디톡스 하고 싶다면 토마토 껍질을 벗기는 것은 NG / 스태미나 부족한 양파&돼지고기로 완전히 해소 등)

제 4장: 토마토와 양파의 역사&미니 지식

(에도시대, 토마토는 「당나라 가지」 등으로 불렸다 / 피라미드 건립의 성공의 열쇠는 양파 / 에도시대에 양파가 많이 팔린 이유 등)

제 5장: 토마토&양파+1품의 「건강 레시피」15

(+소고기=비프 스투 / +키위 후르츠=가스파초 / +오이=3색 스프 등)

<저자소개>

시라토리 사나에

영양학 박사(관리영양사, 조리사), 심신 질환 카운셀러, 건강운동지도사. 아오바학원단기대학 식품영양과, 일본여자대학 식품영양과 졸업 후 도쿄농업대학영양과, 미국 조지아주립대학 영양학과, 이바라키그리스도교대학 대학원 건강영양학과, 테이쿄헤이세이대학 대학원 건강과학연구소에서 공부했다. 미국 조지아주 에모리 대학 강사, 미국 버클리 과학대학 대학원 객원 연구원. 1982 년, 일본에서는 처음으로 영양학적 면에서 「음식궁합」을 제창하였다. 신문과 잡지에 집필하는 한편 문화센터 강사, TV 해설자로 활약 중이다.

No.20160127-008

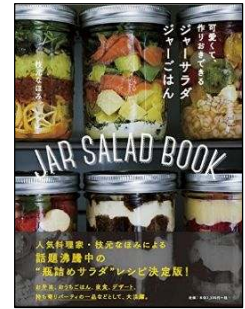
제목: JAR 샐러드 JAR 밥

저자: 에다모토 나호미

페이지수: 96

장르: 요리

출간일: 2015년 03월 02일



<내용소개>

유리병(JAR)으로 만드는 색다른 샐러드와 밥 레시피 모음집

셰프가 TV프로그램에 등장하여 음식을 만드는 과정을 직접 보여주는 쿡(Cook)방이 여전히 인기다. 유명해진 셰프들은 이름을 걸고 브랜드를 만들거나, 시간 제약 때문에 방송에서 보여주지 못한 레시피들을 정리하여 책을 내기도 한다. 사람들이 좋아하는 것은 전문 요리사가 할 법한 어렵고 번거로운 요리가 아니다. 누구나 할 수 있는 쉬운 방법으로 정통의 맛을 낼 수 있는 비결을 가장 알고 싶어한다. 시청자 및 독자들은 단순히 조리 과정을 지켜보는 것으로 만족하지 않고, 그 요리를 스스로 만들어보기를 원한다. 그러므로 간단한 재료와 조리법으로도 그럴 듯한 결과물을 내는 방법을 배우려는 것이다.

이 책은 색다른 요리에 도전해보고 싶은 사람들을 위해, 유리병을 이용한 레시피를 소개하고 있다. 보통 잼이나 꿀을 담는 데 쓰이던 통통한 유리병 속에 원하는 재료를 층층이 쌓는 것만으로 샐러드나 간단한 디저트를 완성할 수 있다. 밀폐 가능한 용기이므로 뚜껑을 닫아 냉장고에 보관하면 처음 그 상태로 며칠 간 신선하게 보관할 수 있다. 파티 장소나 야외에 깔끔하게 가져갈 수 있다는 것도 장점이다.

저자는 뉴욕에서 여성들 사이에 유리병 샐러드가 유행하는 것을 발견하고 관련 레시피를 수집 및 개발하여 이 책을 펴내게 되었다. 레시피는 크게 세 파트로 구성되어 있다. 항상 먹는 무난한 채소들을 이용한 샐러드 종류, 잘게 다진 고기나 야채 및 밥·면류까지 활용하여 식사 대용으로도 먹을 수 있는 음식들, 여러 과일을 섞어 만든 후르츠 칵테일과 티라미스 같은 디저트로 이어지며 실용적으로 구성돼 있다. 특히 비빔밥이나 한국식 감자 샐러드 레시피도 실려 있어 한국인에게 보다 친근하게 와 닿을 수 있다. 모든 레시피는 그림과 사진을 이용해 친절히 설명하고 있기에 초보자도 부담 없이 시도할 수 있다. 뿐만 아니라 유용한 유리병을 고르는 기준, 유리병 샐러드를 먹는 방법, 잘 어울리는 드레싱 소스를 만드는 방법도 함께 소개되어 독자의 궁금증을 해소해준다.

유리병 샐러드를 만들기 위해 지켜야 할 기본적인 규칙 같은 것은 없다. 저자는 자기가 먹고 싶

은 재료를 마음껏 사용할 수 있는 것이 유리병 샐러드에 가장 큰 특징이라고 말한다. 이 책은 생소하게 느껴지던 새로운 샐러드에 친숙해지고, 유리병을 활용하여 다양하고 특색 있는 음식을 만들어 볼 수 있도록 도와줄 것이다.

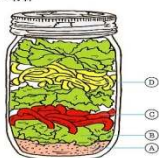
<본문 이미지>

02 LETTUCE AND "MENTAIKO" SALAD 레타스와明太子의サラダ

480kcal
1회분
保存期間
冷蔵庫で3-4日

・火を使わずに詰めるだけでできる時短サラダ。

●材料



① レタス 1/2個
② 鰻パプリカ 1/2個
③ 鰻パプリカ 1/2個

●作り方

- レタスは小さめのひと口大にちぎる。パプリカは半分の長さに切り、うす切りにする。
- 瓶に半量明太子、レモン汁、黒こしょうを入れ、上からオリーブオイルをそいでドレッシングを作る。
- レタスの1/2量、鰻パプリカの1/2量、鰻パプリカを順に瓶に詰めていく。残りのレタスをトッピングする。



●ポイント

毎週、手の込んだドレッシングを作らなくても、半量明太子のようにうまみの強いものをからめれば立派なサラダになります。オイルの代わりにマヨネーズを組み合わせてもいいですね。このサラダは例外的に運動野菜を1層下の層に詰めています。

03 SALMON AND AVOCADO SALAD サーモンとアボカドのサラダ

480kcal
1回分
保存期間
冷蔵庫で3-4日

・塩レモンがアクセントの大人のボテトサラダです。

●材料



① ジャガイモ 1個
② アボカド 1/2個
③ サーモン 70g
④ ペペーリーア 大さくひとつかみ

●作り方

- ジャガイモは皮つきのまま半分に切る。耐熱ボウルに入れ、ラップをして600Wの電子レンジで3分を目安に加熱する。粗熱が取れたら皮をむいてひと口大に切り、★をふっておく。
- アボカド、スモークサーモンは食べやすい大きさにひと口大に切る。塩レモンも小さく刻む。
- ディルを刻み、★を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤から順に瓶に詰める。



●ポイント

塩レモンの作り方。
アボカドなどの脂質の多い食材を瓶で保存するとき、空気を抜くことが大切です。レモン汁を上からかけると、空気を抜くことができます。レモン汁の量は全体の10～15%の量をふくめておく。味が、保存期間の上昇を遅くすることができます。2週間くらいで使用する。

18 TACO RICE タコライス

480kcal
1回分
保存期間
冷蔵庫で1日

・お肉を全体にしっかりとからめて食べてください。

●材料



① タコスミート 150gの1/2量
② ごはん(かため) 100g
③ パプリカ 2～3枚
④ ミントマツ 1枚
⑤ レタス 1枚
⑥ たまねぎ(あれば紫たまねぎ) 1/2個
⑦ ピザ用チーズ 20g

●作り方

- レタスは縦3～4等分に切り、1cm幅のぎく切りにする。ミントマツはへたを取って半分に切る。
- たまねぎは半分の長さに切り、うす切りにする。水2カップ、酢小さじ1(分量外)の酢水に3分つけて、ざるにあげる。
- ⑤から順に瓶に詰める。

●ポイント

ごはんを別添えにすれば、3～4日は日持ちします。その際は、タコスミートの上にチーズ、たまねぎの順に詰めるというでしょう。トマトは断面を瓶の内側に沿わせると水気が出にくくなります。



<목차소개>

1. 항상 있는 채소를 사용하다
2. 편리한 스톡 소재를 사용하다
3. 개성파 드레싱
4. 주연급 파테
5. 귀여운 JAR 디저트

<저자소개>

에다모토 나호미

요리 연구가. 무국적 레스토랑에서 8 년간 주방에 있었고 요리 케이터링 일을 하는 등 다양한 요리 경험에서 우리나라의 폭넓은 레시피를 지니고 있다. 일상적인 재료를 사용한 가정요리부터 본격적인 에스닉 요리에 이르기까지, 독창적인 수많은 요리와 싹싹한 성격으로 다양한 연령대의 사람들에게 인기 있다. 현재 「오늘의 요리」(NHK)를 비롯하여 잡지, TV 등에서 활약 중이다.

No.20160127-009

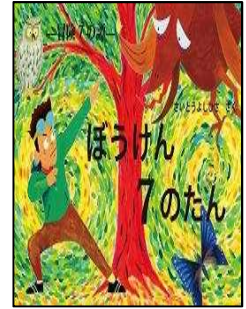
제목: 모험의 7 단

저자: 사이토 요시히사

페이지수: 26

장르: 아동 그림책 / 교육

출간일: 2014년 09월 12일



<내용소개>

그림책으로 쉽고 재미있게 배우는 구구단 7단

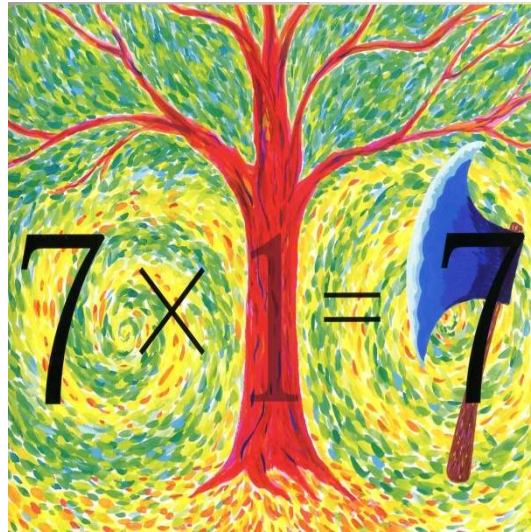
덧셈, 뺄셈, 곱셈, 나눗셈. 사칙연산은 수학의 기초이고, 그 중에서도 구구단을 외우는 일은 곱셈 계산을 보다 빠르게 익히기 위해 반드시 외우도록 가르치고 있습니다. 하지만 초등학교 저학년 정도 되는 아이의 입장에서, 구구단은 잘 이해되지 않고 어렵기 만한 존재일 뿐입니다.

이 책은 교재 개발을 연구한 저자가 연구 성과를 활용하여 구구단 중 7단의 내용을 한 권의 그림책으로 만든 것입니다. 보물을 찾아 모험을 떠난 소년의 이야기의 그림 속에는 숫자가 숨겨져 있습니다. 7에 나무 모양 1을 곱하면 도끼에 숨겨진 7, 7에 백조 모양 2를 곱하면 보트에 숨겨진 14, 7에 족새 모양 3을 곱하면 보물섬 지도에 숨겨진 21이 되는 등 소년이 보고 듣는 것 속에 7단의 내용을 넣어두었습니다. 이미지로 형상화된 숫자를 스스로 찾으면서 자연스럽게 구구단을 외우는 효과를 얻을 수 있습니다.

집과 학교에서 구구단을 가르칠 때는 곱셈의 원리와 함께 무조건 암기하라고 하는 경우가 많습니다. 아이가 숫자에 대한 즐거움을 잃지 않길 원한다면, 우선 7단은 이 책을 통해 그림으로 배우도록 하면 어떨까요?

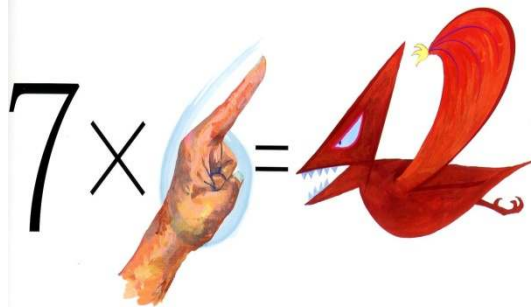
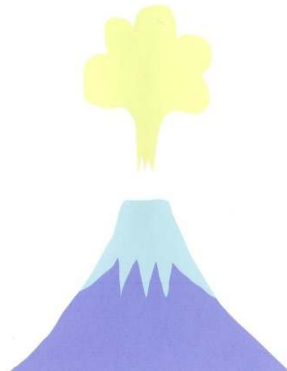
<본문 이미지>

ぼくは切る。
伝説の木。
オノで切る。
呪文は はっきり
「シチイチガシチ」



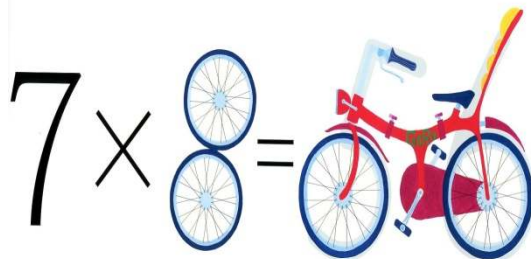
あれは何だ!!
宝を守る 空飛ぶ かいじゅう あらわれた。

呪文は あっちへ行けと
ねがいつつ
「シチロクシジュウニ」



ロボタのおかげで たすかった。
宝までまだ遠い。
こんなときのために もってきた。
組み立て自転車 スーパーゴロー。

呪文は お茶の子さいさい ノリノリ 気分
「シチハアア ゴジュウロクウ」



<저자소개>

사이토 요시히사

도쿄학예대학대학원 교육연구학과로, 「그림책 표현에 의한 교재개발과 그 학습효과」를 연구하였다. 성과를 살려 이 책을 출판하였다.

No.20160127-010

제목: 처음 만나는 그리기 책

저자: 이글루 다이닝

페이지수: 48

장르: 아동 그리기

출간일: 2016년 01월 16일



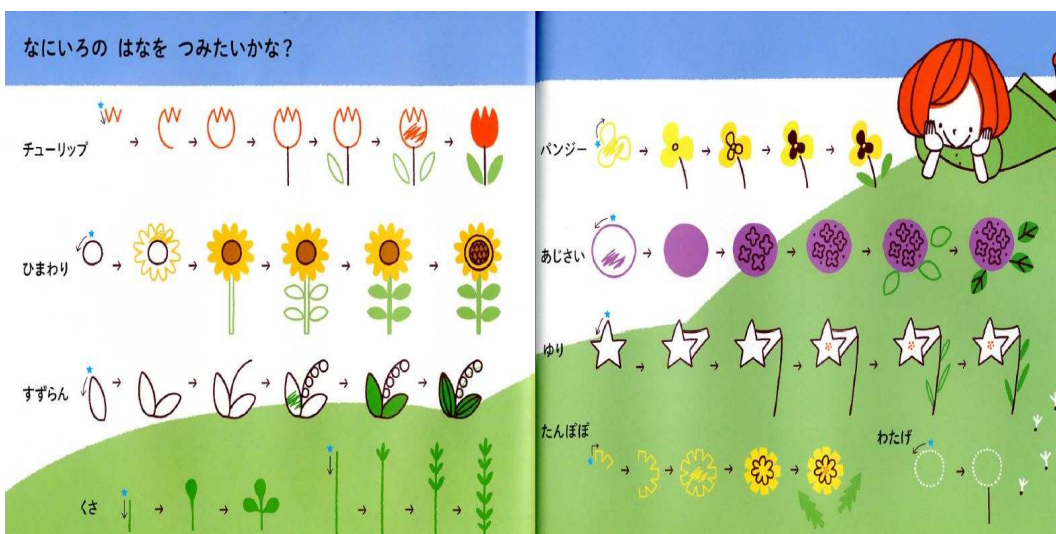
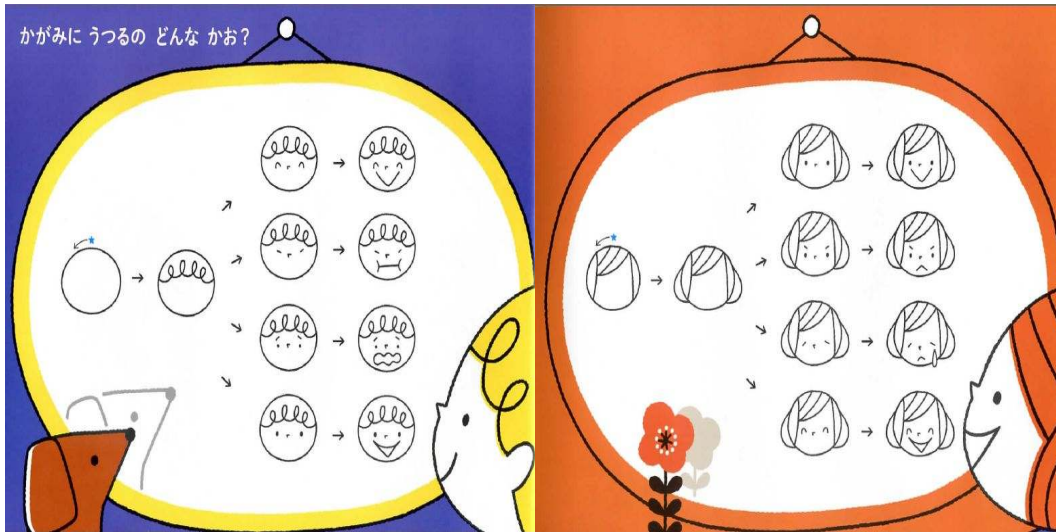
<내용소개>

아이가 쉽고 즐겁게 그림 그리기를 시작하도록 도와줄 그림책

어린 아이에게는 그림 그리기가 의외로 어려울 수 있습니다. 제멋대로 선을 그리고 칠하던 것에서 나아가, 다른 사람들이 알아볼 수 있는 형태로 표현하려면 막막하게 느껴지기도 합니다. 처음에는 어떻게 시작해야 할지 몰라 그림에 서툰 아이들도, 다른 것을 베끼거나 따라 그리는 연습을 하면 점차 그림 그리기에 익숙해집니다.

이 책은 아이들이 그림 그리기를 즐길 수 있도록 도와줍니다. 아이들이 좋아할 만한 귀여운 그림체와 간단한 구조의 일러스트를 소개하고 있습니다. 몇 개의 도형과 점, 선만으로도 사람의 다양한 얼굴 표정과 몸, 식물, 동물, 음식, 차량 등 주변에서 쉽게 볼 수 있는 것을 그려낼 수 있습니다. 그리기 과정은 단계별로 세세하게 나누어져 있기 때문에 아이들이 차근차근 따라 할 수 있습니다. 페이지가 넘어갈수록 나름의 성취감이 생기고, 단순한 그림에서 조금씩 복잡한 그림으로 발전하므로 점차 그림 그리기를 즐기게 될 것입니다. 책을 보며 따라 그린 것을 스스로 활용하고 조합하면 자기만의 그림을 완성할 수도 있습니다. 아이에게 그림 그리기의 즐거움을 알려줄 수 있는 책입니다.

<본문 이미지>



<저자소개>

이글루 다이닝

무사시노 미술 대학 졸업 후, 캐릭터 굿즈의 상품기획부를 거쳐 프리 일러스트레이터로 일하고 있다. 서적·광고·잡지·잡화 등 폭넓은 매체에서 활동 중이다. 계속 보고 있고 싶어지도록, 소소한 일상의 귀여움을 느낄 수 있는 심플한 그림체를 지향한다. 저서로는 『일상을 즐기는 장면별 귀여운 일러스터와 배색의 아이디어북』, 『매일 더 즐거워진다! 4색 볼펜으로 간단! 귀여운 수첩 일러스트』 등이 있다.

www.igloo-dining.net