

No.20160309-001

제목: 스타 플레이어

저자: 쓰네카와 고타로

페이지수: 332

장르: 소설

출간일: 2014년 08월 30일



<내용소개>

미지의 세계, 특별한 능력을 가진 '스타 플레이어' 유즈키의 이야기

평범한 인물이 어느 날 갑자기 다른 세계로 이동하는 것은 판타지 소설에서 흔히 접할 수 있는 설정이다. 이제까지와는 전혀 다른 세계에서, 본래 보잘것없던 사람은 주인공다운 면모를 지니게 된다. 특별한 힘이 생겨나고 많은 사람이 따르거나 수려한 외모의 소유자가 되기도 한다. 독자는 작가가 풀어놓은 상상 속에서 새로운 체험을 한다. 활약을 펼치는 인물에게 감정을 이입하며 통쾌함을 느끼기도 한다.

이 소설의 주인공은 유즈키라는 이름의 34세 무직 여성으로, 길거리에서 수수께끼의 인물이 권하는 경품 제비 뽑기를 했는데 1등에 당첨 되는 행운을 얻는다. 하지만 기쁨을 누릴 새도 없이, 유즈키는 홀무메아가 지배하는 세계로 끌려간다. 지금껏 살던 곳과는 다른 혹성에 존재하는 세상이다. 그녀는 그 곳에서 스타 플레이어가 되어, 10개의 소원을 이룰 수 있는 능력을 손에 넣게 된다. 바라는 것을 스타 보드라는 것에 문장 형태로 쓰면 홀무메아의 심사를 거쳐 현실이 되는 것이다. 단 100일이 지나기 전에는 원래 세계로 돌아갈 수 없다는 조건이 붙는다. 그녀는 초반에 생명 유지, 욕망, 회한을 해소하는 것 등 개인 차원의 일에 능력을 사용한다. 그런데 또 다른 스타 플레이어인 마키오와 만나면서 이야기는 큰 전환점을 맞는다. 어찌 보면 당연한 전개다. 인간은 사회와 관계될 수밖에 없고, 자신의 주장만 펼쳐서는 타인에게 받아들여질 수 없기 때문이다. 이윽고 유즈키는 원치 않는 싸움에 휘말리고 마법을 사용하는 목적도 바뀌어 소원은 점점 변질되어 간다. 이 새로운 세계는 유토피아도 디스토피아도 아닌, 그저 사람 사는 곳이었다. 어디든 인간들의 사고 방식과 행동은 비슷하며, 싸움의 역사는 반복되고 있었다. 유즈키는 그 곳에서 영향력을 행사했고, 그녀 또한 큰 변화를 겪으며 성장한다. 원래 살던 곳으로 돌아온 뒤에도 깨달음은 변하지 않는다. 낯선 세계 속 다양한 입장의 사람들과 만나면서 유즈키는 자신의 인생을 스스로 세워나가게 된다.

이 책은 만약 자신이 스타 플레이어가 되어 특별한 능력을 갖게 된다면 어떻게 사용할지, 그 세계에서 어떻게 살아남을지 상상해보는 즐거움을 안겨준다. 세세한 부분까지 설정되어 있는 세계관과 그 속에서 난관을 헤쳐나가는 주인공의 모습은 마치 롤플레이팅 게임 스토리 같다. SF와 추

리소설, 판타지가 적절히 결합된 이야기 속에는 우리가 살고 있는 세상과 비슷한 부분도 있다. 재미있지만 결코 가볍지는 않은 소설을 찾는 이에게 추천한다.

<저자소개>

쓰네카와 고타로

1973 년 도쿄에서 태어나, 다이토분카대학을 졸업하였다. 2005 년에 「야시」로 일본호러소설대상을 수상, 단행본 데뷔작으로 나오키상 후보에 올랐다. 그 후에도 환상적·민화적인 세계관을 가진 매력적인 작품을 발표해 왔다. 『천둥의 계절』과 『초제』, 『금색의 야수, 저편으로 향하다』는 야마모토 슈고로상 후보에, 『가을의 감옥』과 『금색 기계』는 요시가와에이지 문학신인상 후보에 오르며 신작을 낼 때마다 주목을 모으고 있다. 2014 년에는 『금색 기계』로 일본추리작가협회상을 수상하였다. 그 외 작품으로는 『남쪽의 아이가 밤에 가는 곳』, 『내가 마지막으로 돌아갈 곳』, 『나는 후이: 오키나와 괴담 단편집』등이 있다.

No.20160309-002

제목: 6월 31일의 동창회

저자: 마리 유키코

페이지수: 328

장르: 소설

출간일: 2016년 01월 29일



<내용소개>

수상한 동창회 안내장에서 시작된 죽음의 진상을 쫓는 미스터리 소설

일본 미스터리 소설 계에는 '이야미스'라는 단어가 있다. 불쾌함을 뜻하는 일본어 '이야'와 미스터리 소설의 '미스'가 합쳐진 말이다. 읽고 난 후, 산뜻함이나 쾌감보다는 불편한 감정이 더 강하게 남는 미스터리 소설을 칭한다. 전체적으로 어두운 분위기이고 트릭을 알아채거나 사건을 해결하는 것보다 인물들의 심리 묘사에 중점을 두는 특징이 있다. 이 작품의 저자인 마리 유키코는 이야미스의 차세대 대표주자로 손꼽힌다. 이 소설 역시 그녀만의 독특함이 빛난다.

이야기에 등장하는 란세이 학원은 가나자와현에 위치한 사립여자학교다. 초·중·고등부와 단기대학이 있으며 오랜 역사와 전통을 자랑하는 곳이다. 그런데 고교부를 졸업한 89기 동기생들 사이에 원인 불명의 죽음이 연속해서 발생하기 시작한다. 죽은 이들은 6월 31일에 열리는 동창회에 참석해달라는 안내장을 받았다는 공통점이 있었다. 일반적인 달력에는 존재하지도 않는 날짜이기 때문에 꺼림칙하지만 그저 짓궂은 장난이라 여기고 대수롭지 않게 여겼는데, 모두가 불행한 죽음을 맞이한 것이다. 이후, 카시와기가 안내장을 받게 되고, 카시와기는 이번엔 자기 차례라며 두려워하다가 동창이자 변호사인 마쓰가와 린코에게 상담을 받지만 카시와기도 죽음을 피할 수는 없었다. 게다가 마쓰가와에게도 6월 31일의 동창회 안내장이 도착한다. 그녀는 진상을 밝혀내기 위해 결심하고는 동기생들을 찾아가 증언을 구한다. 사건은 시간을 거슬러 그들이 함께 했던 학창시절에 다다른다. 연이은 죽음이 그저 사고인지 혹은 누군가의 계획적인 살인인지 조사하는 과정을 쫓다 보면, 등장인물 모두가 의심스럽게 느껴진다. 매 화마다 새로운 인물이 나타나 다소 혼란스러울 수 있지만, 마지막에는 그들이 어떤 관계인지 자연히 정리되며 반전을 맛보게 될 것이다.

작가는 인간의 부정적인 면에 초점을 맞췄다. 선한 행동 이면에 자리잡은 진짜 의도, 질투와 원한 등이 드러날수록 무서움이 느껴진다. 허구의 픽션이지만 어디선가 이런 일이 정말 일어났을 법 하다. 읽고 있으면 자신이 경험한 비슷한 일들이 겹쳐지는 부분을 발견하며 공감하는 부분도 꽤 있을 것이다. 부정적인 감정은 누구나 갖고 있기 때문이다. 대부분의 사람들은 그것을 겉으로 드러내지 않고 숨길 뿐이다. '이야미스'가 씩씩한 여운에도 불구하고 인기를 얻는 것은, 마주하고

싶지 않은 자신과 주변 사람들의 어두운 부분을 돌아보게 만들기 때문이 아닐까. 란세이 학원 동창생들 사이에 숨겨져 있던 미스터리는 찢찢하면서도 계속 다음 내용이 궁금해지는 색다른 즐거움을 안겨줄 것이다.

<목차소개>

제 1화: 카시와기 히나코의 기억
제 2화: 마쓰가와 린코의 선택
제 3화: 스즈키 사키호의 별명
제 4화: 후쿠이 유이코의 의혹
제 5화: 야이타 유키노의 첫사랑
제 6화: 코이데 시즈코의 증언
제 7화: 카이토 에마의 행방
제 8화: 도몬 쿠미코의 추리
제 9화: 고다 미치루의 고백
다시, 카시와기 히나코의 기억

<저자소개>

마리 유키코

1964년 미야자키현에서 태어났으며, 타마예술학원 영화과(현·타마미술대학 영상연극학과)를 졸업하였다. 2005년 「고충증」으로 제32회 메피스토상을 수상하며 데뷔하였다. 2011년에 문고화된 『살인귀 후지코의 충동』이 베스트셀러가 되었으며 2015년에는 『인생 상담』이 야마모토 슈고로 상 후보에 올랐다. 그 외에 『앵무루의 참극』, 『다섯 명의 준코』, 『아르테미스의 지휘』등 다수의 작품이 있다.

No.20160309-003

제목: 행복한 두 사람

저자: 히키타 카오리, 히키타 타센

페이지수: 157

장르: 라이프스타일

출간일: 2016년 02월 19일



<내용소개>

자녀들이 떠난 후, 인생의 후반을 즐겁게 보내고 있는 부부의 일상 기록기

성장한 자녀들이 독립하기 시작하면 부모의 인생에도 큰 변화가 닥친다. 나이로 보자면 대략 50~60대. 의학이 발달하여 평균 수명 100세를 바라보는 시대임을 생각해보면, 이제 그 정도 나이는 늙었다고 말할 수도 없다. 장년층이라기엔 나이가 많고 노년층이라기엔 아직 젊은 애매한 세대. 바야흐로 인생의 후반전이다. 그리고 여전히 또 다른 문제에 부딪힌다. 떠난 자식들의 빈 자리에서 느껴지는 외로움, 회사에서 명예퇴직을 당하거나 정년 퇴임을 한 뒤 받아주는 곳이 없어 집에만 있는 막막함, 여기에 호르몬 변화로 인한 갱년기까지 더해지면 부부간에 심각한 불화가 빚어지기도 한다. 막 결혼했을 때는 둘이었고, 열심히 자식을 키운 후 다시 단 둘이 남게 되었을 뿐인데 많은 것이 달라졌다.

이 책에는 저자인 히키타 부부의 일상과 생각이 솔직하게 담겨 있다. 사람들은 대부분 비슷한 인생의 과업을 거친다. 학교에 입학하여 졸업하고, 취직을 하고, 결혼을 하여 아이를 낳고, 이후 가정과 직장에서 여러 가지 일을 겪다 보면 어느새 소년에서 청년으로, 중년으로 변해있다. 당장 고생스럽고 어려운 일이 있어도 나중에 나이가 들면 행복해질 거라는 막연한 희망으로 살아간다. 하지만, 저자는 웬만큼 나이가 든 후에야 행복이란 때가 되면 누군가 자연히 가져다 주는 것이 아니라, 본래부터 부부의 내면에 자리잡고 있는 것이라는 중요한 사실을 알게 되었다고 한다. 그래서 매사에 일희일비할 필요가 없고, 좋은 것과 나쁜 것을 일일이 나눌 필요도 없다는 마음이 짐을 갖게 되었다고 한다. 저자는 이런 깨달음을 통해 얻은, 이전에는 미처 몰랐던 사소한 기쁨들을 책을 통해 알리고 있다. 사람들을 사귀고 아이를 키우면서 함께 성장해온 자신, 물건의 가치와 가격을 고려하고 주방의 즐거움을 알게 됨으로써 더욱 절실해진 집의 소중함, 마음을 산뜻하게 만드는 작은 습관들, 부부가 운영 중인 빵집과 갤러리 그리고 그들이 살고 있는 도쿄 키치조지 거리의 모습과 미래에 대해 이야기한다.

글 사이 사이에 실린 부부의 사진에는 즐거움이 가득하다. 특별한 곳에서만 볼 수 있는 광경이 아니다. 산책하기, 거실에서 개와 놀기 등 흔히 볼 수 있는 모습들이다. 다만 이들은 그 순간의 중요함을 알고 있기 때문에 더욱 행복하게 보인다. 히키타 부부는 인생의 후반전을 잘 살아가고

있다. 누구나 당황스러운 위기의 순간들을 맞이하겠지만, 조금 더 앞서 인생을 경험한 이들의 이야기를 읽으면 보다 슬기롭게 헤쳐나갈 수 있을 것이다. 그들처럼 '집을 세상에서 가장 좋아하는 장소로' 남겨두고 싶은 사람들에게 추천한다.

<목차소개>

제 1장: 사람과 만나다, 자신과 마주하다

제 2장: 집을 세상에서 제일 좋아하는 장소로

제 3장: 작은 습관이 만드는 상쾌함

제 4장: 빵과 갤러리, 키치조지

<저자소개>

히키타 카오리, 히키타 타센

카오리: 1958 년 도쿄에서 태어남. 전 전업주부.

타센: 1947 년 도쿄에서 태어남. 전 IT 기업 근무.

결혼 35 년, 산과 물처럼 많은 즐거운 나날들.

도쿄 키치조지에 위치한 갤러리 feve 와 빵집 댄디존을 오픈한 후, 인생의 후반을 점점 재미있게 살고 있다. 1 남 1 녀 있음.

저서: 「내가 계속 좋아한 것」 - 히키타 카오리 지음.

블로그: 「타센의 광년기(光年記)」 <http://hikita-feve.com/diary>

No.20160309-004

제목: 어른을 위한 미디어 강의론

저자: 이시다 히데타카

페이지수: 254

장르: 사회

출간일: 2015년 01월 06일



<내용소개>

어른들이 정말 알아야 하는 미디어의 모습을 이야기하는 책

현대인은 수면 시간을 제외하고는 거의 24시간 모바일 기기를 손에서 놓지 않으며, 온라인을 중심으로 한 정보 산업에 둘러 싸여있다. 미디어는 TV등 대중 매체를 칭하는 좁은 의미로 많이 쓰이지만, 본래 자신의 의사나 감정 또는 객관적 정보를 서로 주고받을 수 있도록 마련된 수단을 총칭하는 용어다. 아주 옛날에도 미디어가 존재했다. 선사시대 크로마뇽인은 동굴을 집단 미디어 장치로 활용했다. 동굴 벽은 자신들의 꿈, 사냥 장면, 동물들의 싸움을 암벽에 기록하여 기억하고 재현하는 수단이 되었다. 이것은 시간이 흐르며 점차 발전하여, 1초에 16컷으로 구성된 영화에 이르렀다고 볼 수 있다.

최근 1세기 동안에는 이전의 수 세기에 해당하는 변혁이 일어났다. 미디어 분야도 마찬가지다. 사진, 전화, 영화 등의 기술은 인간이 의식할 수 없는 순간까지 기록한다. 광고는 무의식 속의 소비 욕구와 욕망을 자극한다. 기술 발달과 더불어 미디어도 빠르게 발전하고 있다. 저자는 이 책을 통해 인류 미디어 문명의 변화, 앞으로의 미디어 사회를 살펴보고 있다. 제 1장에서는 마음의 장치를 주제로 하여 프로이트를 살펴본다. 스마트폰 같은 미디어 단말기는 사람과 1대1 관계를 형성하며 마음의 움직임을 보완하는 장치가 된다는 것이다. 그 다음에는 미디어 문제와 문자의 문제를 연관 지어 이야기한다. 20세기에는 시네마토그래프, 포토그래프, 텔레그래프 등 소위 테크놀로지 문자들이 등장했으며 이것은 인간에게 크나큰 과제를 초래했다고 지적한다. 또한 대량 생산 및 대량 소비 사회에 접어들면서 나타난 '대중'이라는 존재와 소비욕을 자극하는 마케팅 기술을 프로이트적 관점에서 해설한다. 디지털 미디어 혁명은 인간 생활에 여러 이점도 주었지만 새로운 문제점들도 안겨주었다. 정보를 얻기 위해 검색에 의존하는 현상, 언어 자본주의, 알고리즘형태의 소비 등은 이제까지는 없었던 것들이다. 저자는 사회 전반에 과잉 집중 상태가 심화될 것으로 예상하며, 정보 생활에도 생태학적 시점 도입이 필요함을 주장한다. 특히 마지막 6장에서는 사회적으로 미디어 회로를 정비해야 할 필요성, 이후의 미디어 사회에 대응하는 생활 방식 등을 구체적인 예를 들며 전망함으로써 깊이 생각해 볼 수 있는 기회를 제공한다.

이 책은 막연하게 느껴지는 '미디어'를 기호론 등 다방면에서 접근하며 해설하였다. 정보가 범람

하는 시대에, 아무런 자각 없이 살아가는 것은 위험하다. 정보 사회를 살아가는 자신의 생활 방식에 대해 고찰할 수 있는 제목 그대로의 '어른을 위한 미디어 강의'다.

<목차소개>

- 제 1장: 미디어와 <마음의 장치>
- 제 2장: <테크놀로지의 문자>와 <기술적 무의식>
- 제 3장: 현대자본주의와 문화 산업
- 제 4장: 미디어의 <디지털 회전>
- 제 5장: 「주의력의 경제」와 「정신 이콜로지」
- 제 6장: 미디어 재귀사회를 위하여

<저자소개>

이시다 히데타카

1953 년 치바현에서 태어났으며, 도쿄대학 대학원 인문과학연구과 박사 과정을 퇴학하고 파리제 10 대학 대학원 박사 과정을 수료하였다. 현재 도쿄대학 대학원 종합문화연구과 교수 및 동대학원 정보학환 교수를 맡고 있다. 정보학환장, 부속도서관 부관장을 역임하였다. 전공은 기호학, 미디어론, 언어태 분석이다. 특히 19 세기 이후의 미디어 테크놀로지 발달과 인간 문명의 관계를 연구하였다.

No.20160309-005

제목: 우리 고양이가 또 이상한 짓을 하고 있다?!

저자: 타마고야마 타마코

페이지수: 176

장르: 만화 에세이

출간일: 2016년 02월 19일



<내용소개>

두 고양이의 엉뚱하고 사랑스러운 매력을 담은 4컷 만화 에세이

아메바 블로그 고양이 랭킹 제1위를 차지하며 큰 인기를 끌고 있는 고양이 만화 블로그가 책으로 찾아왔다. 저자는 고양이를 매우 좋아하는 만화가로, 그녀가 키우는 톤(2세)과 시노(1세 반)라는 이름을 가진 암컷 고양이 두 마리가 주인공이다. 이 귀여운 사고뭉치들은 때로는 사랑스러운 행동으로, 때로는 웃음이 터져 나오게 만드는 행동으로 독자들의 마음을 사로 잡는다. 상자 속에 들어가 꼭 채우고 앉아있기, 진동이 울리는 휴대폰에 깜짝 놀라 앞발로 쿵쿵 쳐대기, 얼굴에 엉덩이 들이대기, 햄을 주지 않는다고 빼치기, 밤에 자고 있으면 옆에 다가와서 물끄러미 바라보고 있기 등 일거수일투족이 4컷 만화에 담겨 있다. 저자는 고양이를 키우면서 놀라거나 이상하다고 생각했던 행동들을 골라 그렸는데, 고양이를 키우는 사람들이 자기 고양이도 비슷한 행동을 한 다며 많이 공감해주었다고 한다.

만화 옆에는 톤과 시노의 실제 사진이 함께 실려있어 미소를 자아낸다. 블로그에는 공개하지 않았던 에피소드들도 추가하였으며, 짝막한 칼럼을 통해 양도회에서 고양이 데려오는 방법 등도 설명하고 있다. 고양이를 좋아하는 사람이라면 누구나 톤과 시노의 엉뚱함에 매료될 것이다.

<본문 이미지>





<목차소개>

프롤로그

제 1장: 고양이가 이상한 짓을 하고 있다

제 2장: 고양이와 물건

제 3장: 고양이와 밥

제 4장: 고양이를 키우는 행복

제 5장: 온화한 고양이 생활

제 6장: 친정 고양이 이야기

제 7장: 고양이와의 만남

후기

<저자소개>

타마고야마 타마코

고양이를 좋아하는 만화가이자 아메블로 공식 톱 블로거.

톤, 시노 두 고양이와 남편과 함께 살고 있다. 고양이의 몸에서 가장 좋아하는 부위는 엉덩이.

블로그 「우리 고양이가 또 이상한 짓을 하고 있다」를 운영하고 있다.

No.20160309-006

제목: 의욕을 이끌어내는 황금 법칙 -일하는 사람을 길러내는 35개 전략

저자: 누마타 아키히로

페이지수: 215

장르: 비즈니스

출간일: 2016년 02월 25일



<내용소개>

스스로 하고 싶은 마음을 만들어내는 35개의 전략 소개서

성적이 떨어지거나 실적이 부진한 경우, 핀잔을 주는 부모님이나 선생님 그리고 상사들은 종종 개인의 의지를 문제 삼는다. 대체 할 마음이 있는 거냐, 열심히 좀 해보라는 소리가 연이어 들려 오기 마련이다. 분명 의욕과 성공 간에는 상관관계가 있다. 스스로 동기를 부여하고 적극적으로 나서면, 일과 과제를 빠르게 끝낼 수 있고 더 좋은 결과를 낼 가능성도 높아진다. 끝까지 해내겠다는 끈기를 원동력 삼아 노력한 덕분에 바라던 바를 이룬 사람들도 많다. 하지만 그 '의욕'이란 것이 모든 것에 저절로 생겨나는 것은 아니다. 주위에서 열심히 해보라는 말을 몇 번 듣는다고 본인의 마음이 동하지는 않는다. 누구나 즐거운 일만 하고 싶고 어렵고 하기 힘든 일은 하기 싫기 때문이다. 하지만 즐거운 일만 하고 살 수는 없는 법이니 의욕이 생기게 해야 하는 곤란한 상황에 부딪힌다. 이 타이틀에서는, 그런 상황에 부딪힌 사람들을 위해 하고 싶어 하는 마음을 이끌어내는 힌트를 소개하고 있다.

이 책은 특히 상사의 위치에 있거나 다른 이들을 이끄는 역할을 맡은 사람들이 읽어야 할 내용으로 이루어져 있다. 팀의 성과를 위해 후배, 부하, 동료의 마음을 움직여야 하는 사람에게 유용하다. 뒷사람이 해야 할 일은 의욕이 생길만한 계기를 만들어주는 것이다. 우선, 자신의 상식으로 남을 움직이는 것은 불가능하다는 것을 깨달아야 한다. 저자는 타인을 의욕을 고취하고 이전보다 몇 배 더 훌륭한 성과를 낼 수 있는 35개의 비결을 알기 쉽게 소개하고 있다. 총 4단계로 나눌 수 있다. 첫째, 같은 팀은 언제나 아군이며 믿음직한 상사라는 신뢰 관계를 형성해야 한다. 둘째, 과제·제한·보수를 설정과 목표를 명확하게 정하기 등을 통해 스스로 하고자 하는 마음을 가질 수 있도록 한다. 셋째, 칭찬과 격려를 적절히 활용하여 기분 좋고 자신감 있는 상태로 업무에 임하게 한다. 다만 그 효과를 보려면, 상대방의 상황을 파악하고 효과적인 장소를 선정하여 칭찬해야 한다는 사실을 명심해야 한다. 그리고 마지막 단계에는 구성원의 능력을 풀가동하기 위해 더욱 구체적인 방법들을 소개하고 있다. 해낼 수 없는 포지션을 하고 싶어하는 부하는 어떻게 해야 하는지, 관리자 입장에서 다소 난처한 일이 생길 경우 대처법도 제시하고 있어 도움이 될 것이다.

초등학교 교사 및 기업 대상 교육 이력을 가진 저자가 자신의 경험에서 깨달은 사실을 전략으로 정리한 책이다. 기본적으로는 아랫사람들의 마음을 움직여 모두에게 좋은 결과를 낼 수 있는 방법을 다루고 있지만, 스스로에게 적용하면 자기에게 효율적인 지시 방법을 알아낼 수 있다. 타인 뿐 아니라 나 자신에게도 도움이 될 만한 책이다.

<목차소개>

제 1장: 최대의 퍼포먼스를 이끌어내는 관계를 만든다

(첫 대면에서 완전히 아군이 된다/ 사과하는 상사가 신뢰를 거둔다/ 빠져나갈 길을 공유한다 등)

제 2장: 제로에서 의욕을 이끌어낸다

(과제 발표로 상대를 말려들게 한다/ 「기쁘다」로 「두근두근」함을 배로 더한다/ 상대가 원한다고 생각되는 환경을 만든다 등)

제 3장: 기분을 좋게 하여 결과를 끌어당기다

(칭찬 기술을 마스터 한다/ 「칭찬」 NG타이밍/ 응원자를 늘려 자신을 곱한다 등)

제 4장: 실천으로 능력을 풀가동 시킨다

(하고 싶다는 기분을 만들기 위해서는, 우선 의욕 스위치를 끈다/ 「좋은 질문입니다」는 NG 워드 / 잘하는 것을 발견하는 찬스를 최대화 한다 등)

<저자소개>

누마타 아키히로

국립대학법인 도쿄학예대학 부속 세타가야 소학교 교사, 학교 도서 생활과 교과서 저자.

1975 년 도쿄에서 태어났으며 도쿄학예대학 교육학부를 졸업하였다. 그 후 인디애나 주립 볼스테이트 대학 대학원에서 공부하고 미국 인디애나 주의 먼시 시에서 명예 시민상을 수상하였다. 스포츠 경영학 석사 과정 수료 후, 동 대학 직원 등을 거쳐 2006 년부터 현직을 맡고 있다. 교육과 관련된 이벤트 기획을 다수 하였으며, 기업 대상으로 「신뢰 관계 구축 프로그램」등의 강연도 적극적으로 하고 있다.

No.20160309-007

제목: 바쁜 사람을 위한 세상에서 가장 심플한 식습관

저자: 스기모토 케이코

페이지수: 209

장르: 비즈니스 실용

출간일: 2016년 01월 18일



<내용소개>

오늘부터 당장 시작할 수 있는 5색 건강법으로 간단하고 건강한 식습관 제안

건강을 유지하기 위해서는 올바른 식습관을 형성해야 한다. 누구나 아는 사실이지만, 바쁜 일상을 소화하느라 제대로 실행하기가 쉽지 않다. 직장에 다니면 평일에는 하루에 한 끼 이상 집밖에서 먹게 된다. 대충 배를 채울 수 있을 만한 것, 빨리 사서 먹을 수 있는 패스트 푸드 등 맛있지만 영양은 적고 칼로리는 높은 음식들을 자주 찾게 된다. 또한 젊은 여성들은 주로 식사량을 줄이거나 아예 끼니를 거르는 형태의 다이어트를 한다. 몸무게는 줄어들겠지만 먹고 싶은 음식을 입에 대지 못하는 스트레스가 크다.

이 책은 오늘 당장 시작할 수 간단한 방법들로 건강한 식습관을 몸에 익히도록 도와준다. 몸에 좋다고 알려진 음식조차 균형 있게 섭취해야 효과를 발휘하기 마련이다. 저자가 주장하는 '5색 건강법'의 중심 원칙은 다섯 가지 색을 지닌 음식을 골고루 먹는 것이다. 채소와 생선, 잡곡, 육류, 과일들은 각기 다른 색과 기능을 지니고 있다. 아사이 베리·검은 깨·메밀 등 흑색 식품은 위에 좋고, 피망·브로콜리·키위 등 녹색 식품은 항산화 작용이 강해 활성산소의 증가를 억제 한다. 옥수수·치즈·고구마 등 황색 식품은 양질의 단백질을 함유하고 있다. 적색 식품 중 고기·생선류는 몸을 움직이는 동력이 되는 동물성 단백질과 지방을 공급하고, 빨간 파프리카는 피부와 점막을 보호하는 베타카로틴 성분이 풍부하다. 백색 식품은 빵·면류 등을 통해 이미 많은 양을 섭취하는 편이므로 다른 색상의 식품과 함께 먹도록 하는 것이 좋다. 각 재료의 영양분을 일일이 파악하며 먹기 어려우므로, 색상을 다양하게 섞어 먹으면 균형 있는 식사를 하는 데 도움이 된다. 덧붙여 가급적이면 제철에 나는 것, 국내산을 섭취하도록 항상 의식하고 있어야 한다. 요즘에는 편의점도 건강을 지향하는 분위기로 바뀌었다. 영양을 고려하여 도시락을 출시하고, 당분을 줄인 차와 음료 종류를 다양하게 구비하고 있으므로 해당 진열대를 주의 깊게 살펴보는 것이 좋다. 이 책의 후반부에는 편의점에서 구입할 수 있는 음식을 이용해 몸에 좋은 음식을 간단하게 조리할 수 있는 레시피도 수록하고 있다.

저자는 자신이 이름 붙인 '5색 건강법'을 중심으로, 식사/운동/휴양의 관점을 고려해 건강해질 수 있는 방법을 설명하고 있다. 언제든 쉽게 갈 수 있는 편의점에서 살 수 있는 음식으로도 실

천할 수 있기에 귀찮은 사람도 바로 따라 할 수 있다. 작은 것부터 천천히 식습관을 바꿈으로써 인생의 변화를 누리고픈 사람이라면 반드시 읽어봐야 할 타이틀이다.

<목차소개>

- 제 1장: 「음식」이 바뀌면 당신의 인생이 바뀐다!
- 제 2장: 이건 건강에 좋은 것? 좋지 않은 것? 음식의 진실과 거짓
- 제 3장: 세계에서 제일 심플한 식습관을 위해
- 제 4장: 스트레스를 없애는 식재료 고르기
- 제 5장: 편의점 음식으로 지치지 않는 신체를 손에 넣다
- 제 6장: 실천! 세계 제일 심플한 식습관

<저자소개>

스기모토 케이코

관리 영양사. 주식회사 헬씨피트 대표임원. NPO 법인 일본 크리에이티브 다이어티션 협회 이사장을 맡고 있다. 사가미여자대학 식품과 졸업 후, 영양사로서 대형 백화점의 건강관리실에서 근무하였다. 1992년, 마음과 신체의 건강을 생각한 토탈 웰니스 관리를 행하고자 주식회사 헬씨피트를 설립하고 대표임원으로 취임하였다. 건강에 정말 필요한 것이 무엇인지 고민하여 「식사」, 「운동」, 「휴양」의 세 가지 관점에서 한 사람 한 사람에게 적절한 퍼스널 건강법을 제창 및 실천했다. 누구든 간단하게 매일 행할 수 있는 균형 있는 영양 섭취 방법을 알기 쉽게 지도하는 「스기모토 케이코의 식재료 5색 밸런스 건강법」이 많은 사람들의 지지를 받고 있으며 잡지·TV 등에서 소개되고 있다. 또한 세븐일레븐 재팬의 상품 개발과 호세이대학의 운동선수 교육을 맡는 등 활발하게 활동하고 있다. 『세븐일레븐 좋은 밥』, 『요리에 자신 있는 데이 서비스의 대인기 레시피』등 다수의 저서가 있다.

No.20160309-008

제목: 0초 사고 [행동편]

저자: 아카바 유지

페이지수: 184

장르: 비즈니스 실용

출간일: 2016년 01월 16일



<내용소개>

즉단즉결, 즉시 실행을 통해 인생을 바꿀 수 있는 비법 소개서

신속한 업무 처리는 유능함을 나타내는 지표 중 하나다. 누구나 이를 잘 알고 있지만 말처럼 쉽지 않다. 조금이라도 빨리 끝내는 데 급급하다가 품질이 다소 떨어지는 결과물이 나오고는 한다. 여러 원인이 있을 것이다. 일을 미루다 늦은 것은 아닌지, 준비가 미흡한 상태에서 제대로 된 판단 없이 무턱대고 시작하지는 않았는지, 자신의 결단력과 실행력을 되돌아볼 필요가 있다.

이 책은 『0초 사고』시리즈의 제3탄이다. 1탄에서는 정리 트레이닝을 통해 머리가 좋아지는 방법을, 2탄에서는 정보력을 강화하여 일 처리 속도를 높이는 업무 기술을 소개하였다. 이번 편에서는 한층 더 발전하여, 빠르게 생각하고 행동으로 옮기는 구체적인 방법들을 설명하고 있다. 주요 키워드는 '즉단즉결, 즉시 실행'이다. 의사 결정을 미루지 않고 그 자리에서 정하며, 바로 행동으로 옮기는 것을 뜻한다. 경쟁상대를 앞서 나갈 기회를 잡고, 생산성을 높이고, 주위의 신뢰를 얻고, 조직 전체에 활기를 가져올 수 있다는 장점이 있다. 우수한 리더는 이에 능하다. 한편, 자기 판단이 정말 옳은 것인지 확인하지 못하거나, 답을 알면서도 직시하고 싶지 않아 피하는 사람들이 많다. 전자는 즉단즉결을 하지 못하는 것이고 후자는 즉시 실행 하지 못하는 것이다.

즉단즉결 및 즉시 실행의 이점을 이해한 독자라면, 얼른 그 방법을 알고 싶을 것이다. 저자는 결단력과 실행력을 향상시킬 수 있는 법을 친절하고 상세하게 설명한다. 진행을 방해하는 심리적 요인의 해소법을 제시하고, 다양한 선택 옵션과 프레임워크 활용법을 통해 신속한 판단을 도모한다. 도표, 그래프로 활용하여 프로세스를 설명함으로써 이해도를 높였다. 또한, 주저하지 않고 나아갈 수 있도록 몇 번이고 실천 포인트를 강조한다. 망설이지 말 것, 질문에 가능한 즉시 답할 것, PDCA(Plan-Do-Check-Act) 툴을 이용하며 노하우를 축적해나갈 것, 업무 환경이 좋은 방향으로 순환되도록 계속 노력할 것 등 제안 내용이 상당히 구체적이다. 즉단즉결과 즉시 실행이 불가능한 상황도 있다. 연관된 이해당사자가 많거나, 판단 실수를 돌이킬 수 없는 경우에는 더욱 조심해야 한다. 그런 경우의 대응법과 리스크를 회피하는 방법도 소개하여, 성급하게 결정하고 행동하지 않도록 중심을 잡아준다.

이 책은 저자의 노하우를 글로 정리한 것이다. 맥킨지에서 경영개혁을 담당했고, 이후 수십 개나 되는 기업의 경영 지원을 맡으며 깨달은 사항들이 알차게 들어있다. 습관이 되면 업무의 질과 속도가 본격적으로 향상을 기대해볼 수 있다. 매번 일에 쫓기는 사람에게 특히 유용할 것이다.

<목차소개>

- 제 1장: 즉단즉결, 즉시 실행하는 것은 왜 어려울까?
- 제 2장: 즉단즉결, 즉시 실행하는 것을 뒷받침하는 것
- 제 3장: 즉단즉결, 즉시 실행 툴 1. 옵션
- 제 4장: 즉단즉결, 즉시 실행 툴 2. 프레임 워크
- 제 5장: 즉단즉결, 즉시 실행의 실천 포인트
- 제 6장: 즉단즉결, 즉시 실행의 리스크와 주의점

<저자소개>

아카바 유지

1978년 도쿄대학공학부 졸업 후, 고마쓰 제작소에서 건설현장용 덤프트럭 설계 및 개발을 맡았다. 1983년부터 스탠포드대학교 대학원에서 유학하며 기계공학 석사, 석사 상급 과정을 수료했다. 1986년에는 맥킨지에 입사하여 경영전략 입안과 실행 지원, 신조직 설계와 도입, 마케팅, 신사업 시작 등 다수의 프로젝트를 이끌었다. 1990년, 맥킨지 서울 사무소를 처음부터 시작해 120명이 넘는 규모로 성장시킨 원동력이 되었다. 한국 기업 특히 LG 그룹의 세계적인 약진을 뒷받침 했다. 2002년, 「일본에서 시작된 세계적인 벤처 회사」를 하나라도 많이 만드는 것을 사명으로 삼고 '브레이크 스루 파트너즈 주식회사'를 공동 창업 하였다. 최근에는 대기업의 경영 개혁, 경영인재 육성, 신사업 창출, 오픈 이노베이션에도 적극적으로 몰두하고 있다. 『0초 사고』, 『신속함은 모든 것을 해결한다』, 『만화로 배운다! 맥킨지식 로지컬 씽킹』등의 저서가 있다.

홈페이지: <http://b-t-partners.com/>

블로그: <http://b-t-partners.com/akaba>

트위터: <https://twitter.com/YujiAkaba>

페이스북 그룹: 『ゼロ秒思考 行動編』についてのディスカッション

No.20160309-009

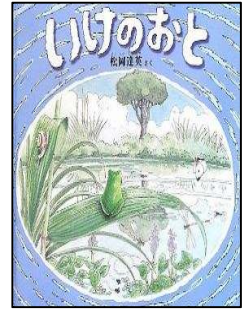
제목: 연못의 소리

저자: 마츠오카 타츠히데

페이지수: 24

장르: 아동 그림책

출간일: 2013년 05월 01일



<내용소개>

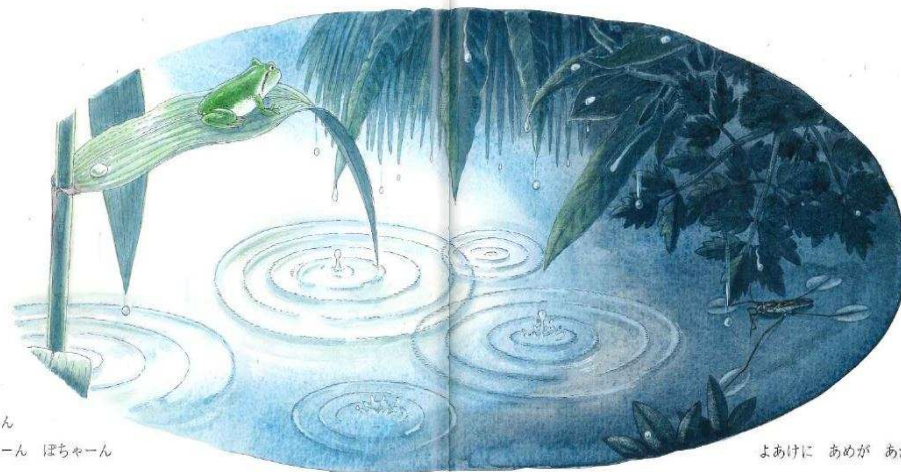
숲 속의 작은 연못을 배경으로, 여름날의 정경을 섬세한 그림으로 담아낸 동화책입니다

숲 속에 작은 연못이 하나 있습니다. 여기에는 여러 소리가 있습니다. 밤에는 개구리가 개굴 개굴 울고, 비가 올 때는 시원하게 쉼- 하는 소리로 가득 찹니다. 퐁당 퐁당 물소리가 잦아들며 비가 그치고 하늘이 맑게 개면, 곤충들이 찾아옵니다. 올챙이들은 열심히 철썩철썩 물을 튀기며 헤엄쳐 노는 소리, 송충이가 연못에 작게 불일을 보는 소리, 어느새 나타난 황소 개구리가 뱃고동처럼 우는 소리들로 북적거립니다. 이에 물고기들은 곤충들 곁으로 몰래 다가가 낚 하고 낚아채 먹고, 새는 그런 물고기들을 노려 부리로 휙 낚아 날아갑니다. 그 때 풀섶에서 바스락 바스락 하고 걸어오는 소리가 들립니다. 잠자리채와 상자를 들고 곤충 채집에 나선 아이들입니다. 연못 풍경을 가만히 지켜보던 개구리는 서둘러 물 속으로 퐁당 하고 도망갑니다.

이 책은 연못 주변에 살고 있는 생물들의 모습을 다양한 의성어, 의태어를 통해 생생하게 표현했습니다. 시원한 색감을 사용하여 여름 느낌을 한층 더 풍부하게 만들어줍니다. 아이들은 입으로 직접 따라 읽으며 소리에 대한 호기심과 흥미를 키울 수 있고, 어른들은 잠시나마 동심으로 돌아가게 해줄 그림책입니다.

<본문 이미지>





ほちゃん
ほちゃん ほちゃん

よあけに あめが あがった



いろんな おとが
きこえてくるよ

びちゃびちゃびちゃ
びちゃびちゃびちゃ



がさつ
がさつ

ばら ばら ばら
ばら ばら

<저자소개>

마츠오카 타츠히데

1944 년 니가타현에서 태어남. 일본과 중남미, 미국, 동남아시아 등에서 풍부한 취재경험을 살려, 다수의 자연과학 그림책을 그려왔다. 『들놀이를 즐기는 산촌 백년 도감』으로 제 58 회 쇼가쿠칸 아동출판문화상 수상했다. 『초원 톱』, 『청개구리 여행자』, 『숲의 공중 산책』, 『겨울산 탐험』, 『나의 로봇 대 여행』, 『나의 로봇 공룡 탐색』, 『바닷가 도감』, 『들놀이 도감』, 『장수풍뎅이는 어디에?』, 『피용-』, 『산고양이 탐험 부대』등 다수의 작품이 있다.

No.20160309-010

제목: 「왜?」에 답하는 과학 이야기 100

저자: 나가누마 타케시

페이지수: 288

장르: 아동 비소설

출간일: 2015년 08월 08일



<내용소개>

아동들이 일상생활에서 '왜?'라는 궁금증을 가질 만한 사항을 골라 알기 쉽게 설명한 책

이 책은 이미 출간되어 호평 받은 『「왜?」에 답하는 과학 이야기 366』 중에서 특히 우리 주변과 밀접한 상황 100개를 엄선하여 수록한 것입니다. 이전보다 작은 크기로 나와 갖고 다니며 읽기도 편해졌습니다.

제목은 과학 이야기라고 되어있지만 역사적 배경부터 시작하여 다양한 장르를 넘나들며 알기 쉽게 설명하고 있습니다. 생활 / 생물 / 주변 물건 / 사람의 신체 등 총 네 분야로 나뉘어져 있습니다. 화장실에서 물을 내리면 어디로 갈까, 동물들은 왜 겨울잠을 자는 걸까, 봄여름가을겨울 사계절은 어떻게 생겨나는 걸까 등 아이들이 일상에서 의문을 가질만한 현상들을 고르게 다루었습니다. 각 화는 2~4페이지의 짧은 분량이므로 3~5분 정도면 읽을 수 있습니다. 「이야기 퀴즈」와 「과학적으로 보는 눈을 기르는 이야기(Q&A)」를 통하여 스스로 얼마나 이해했는지 확인하고 추가로 궁금해할 만한 지식도 습득할 수 있습니다. 또한 칼럼을 통해 이해한 내용을 테스트하거나 실험해볼 수 있도록 구성되어 있습니다. 주위 사물에 대해 호기심이 왕성해지는 초등학생 저학년부터 고학년에 이르기까지 폭넓게 읽을 수 있는 아동용 교양서적입니다.

<본문 이미지>



3歳 身近なものなぜ? 道具・もの

紙のつくり方

①木を煮こみ、繊維を取り出す

②トロアオイの汁をまぜる

③すそげたで紙をすく

④水分をしぼった紙を板にはって、かわかす

紙のつくり方

①木を煮こみ、繊維を取り出す

②トロアオイの汁をまぜる

③すそげたで紙をすく

④水分をしぼった紙を板にはって、かわかす

紙のつくり方

①木を煮こみ、繊維を取り出す

②トロアオイの汁をまぜる

③すそげたで紙をすく

④水分をしぼった紙を板にはって、かわかす

5歳 からだのなぜ? からだ

かみの毛は、一日に約0.3ミリメートル、一か月では約一センチメートルのびます。かみの毛一本の寿命は、男女差や個人差がありますが、三〜六年くらいです。

人間のからだは、くちびるや手足のつらなものをそいで、太い毛や細い毛におわれています。かみの毛は、だいたいの頭をけがら守るとか、体温をにがさないなどの役目を果たしているのです。

かみの毛は、一日に約0.3ミリメートル、一か月では約一センチメートルのびます。かみの毛一本の寿命は、男女差や個人差がありますが、三〜六年くらいです。

人間のからだは、くちびるや手足のつらなものをそいで、太い毛や細い毛におわれています。かみの毛は、だいたいの頭をけがら守るとか、体温をにがさないなどの役目を果たしているのです。

かみの毛は、一日に約0.3ミリメートル、一か月では約一センチメートルのびます。かみの毛一本の寿命は、男女差や個人差がありますが、三〜六年くらいです。

人間のからだは、くちびるや手足のつらなものをそいで、太い毛や細い毛におわれています。かみの毛は、だいたいの頭をけがら守るとか、体温をにがさないなどの役目を果たしているのです。

<목차소개>

1장: 생활 속의 왜?

(멜론과 수박의 껍질에 무늬가 있는 것은 왜? / 주스가 들어있는 컵의 바깥쪽이 젖는 것은 왜? / 요구르트는 왜 배에 좋을까? 등)

2장: 생물의 왜?

(문어의 먹물과 오징어의 먹물은 어떻게 다를까? / 개는 왜 꼬리를 흔들까? / 돌돌 말린 잎은 누가 만든 것일까? 등)

3장: 가까이 있는 것의 왜?

(연필 글씨는 왜 지우개로 지워지는 걸까? / 실전화기는 어떻게 목소리가 들리는 걸까? / 다리미로 주름이 펴지는 것은 왜? 등)

4장: 지구·기상·우주의 왜?

(비행기 구름은 비행기가 만든 연기일까? / 무지개는 왜 일곱 빛깔일까? / 우주인은 정말 있는 걸까? 등)

5장: 신체의 왜?

(걸을 때 왜 손을 함께 움직이는 걸까? / 신체 구조란 어떻게 알 수 있는 걸까? / 달리면 옆구리가 아픈 것은 왜? 등)

<저자소개>

나가누마 타케시

1961년 4월 12일에 태어났으며, 1984년 츠크바대학 제2학군 생물학류 졸업. 1989년 동 대학 대학원 생물과학연구과 박사 과정을 수료하였다. 심해와 극지, 사막 등 여러 극한 세계에 사는 것을 찾기 위해 세계를 돌아다니고 있다. 현재는 히로시마대학 대학원 생물권 과학연구과 조교수를 맡고 있다. 저서 및 감수 도서로는 『경이로운 극한 생물 파일』, 『죽지 않는 놈들』, 공저로는 『매우 깊은 심해생물학』, 『지구 외 생명-우리들은 고독한가』 등이 있다.