

No.20160330-001

제목: 나는 탐정에 어울리지 않아!: 신입 탐정 타케시의 탐정 일기

저자: 사쿠라 쓰요시(글), 아키(일러스트)

페이지수: 454

장르: 소설

출간일: 2015년 11월 12일



<내용소개>

당신의 지루함을 해소해 줄, 신입 탐정 타케시의 좌충우돌 에피소드

주인공 '타케시'는 만 25세의 니트족(Not in Education, Employment or Training; 일하지 않고 일할 의지도 없는 청년 무직자)이다. 할 수 있다면 평생 일 같은 건 하지 않고 살고 싶지만, 이달 안에 취직하지 못하면 집에서 내쫓기거나 프로레슬링 구단에 입단하게 될 것이라는 가족의 압박 때문에 서둘러 구직활동을 시작한다. 아버지와 약속한 마지막 날이 되어서야 면접 기회를 한 번 얻게 되지만, 면접관의 엄청난 비난 세례와 함께 그 자리에서 불합격 통보를 받는다. 레슬러 링 네임까지 지어놓은 아버지의 말에 고분고분 따를 수 없었던 타케시는 급한 마음에 역 근처 탐정 사무소로 뛰어 들어가 면접을 본다. 이런 쪽으로 알고 있던 거라고는 『소년 탐정 김전일』, 『명탐정 코난』, 『역전 재판 게임 시리즈』가 전부였던 타케시가 '탐정 견습생' 신분이 되어 새로운 세계를 접하게 된다.

타케시는 자기합리화와 망상을 즐기며 마치 자학개그와 콩트의 주인공 같은 이미지의 캐릭터이다. 자신이 존재감이 희미하고 지나치게 평범한 것이 탐정으로 활동하기에는 최고의 장점이라는 사실을 발견하게 되지만 진정한 탐정의 길은 멀게만 느껴진다. 인터넷에서 아이돌처럼 유명한 사람이 상담하러 오자 유명인과 직접 만났다는 사실에 지나치게 흥분하고, 신흥 종교에 빠져버린 사람을 빼내와야 하는 상황에서 오히려 자기가 세뇌 당해 버린다. 이래서야 과연 탐정답게 사건을 해결할 수 있을까? 싶은 걱정과 불안한 기대가 들지만 이야기는 모두 해피엔딩이다. 주인공이 조금씩 성장해나갈 수 있도록 도와주는 주변 인물들도 모두 개성 넘치는 캐릭터들이다. 당근과 채찍을 절묘하게 활용하는 타케시의 아버지와 형, 도시적인 미인이지만 거친 성격을 가진 선배 '에리', 탐정보다는 조직폭력배에 더 잘 어울리는 외모를 가진 선배 '토가시', 타케시의 장점을 알아본 탐정 사무소 소장 '사사노'까지 나름의 매력을 갖고 있다.

이 소설은 정통 탐정 추리 소설보다는, 탐정이 등장하는 코믹한 엔터테인먼트 소설 쪽에 더 가깝다. 만화책이나 애니메이션에서 쓰는 문체도 거리낌없이 사용하고 있고 시각적인 특징을 잘 집어 잘 묘사하였다. 시종일관 유머 넘치는 표현으로 가득하여 지루함 없이 읽을 수 있을 것이다. 그러면서도 탐정의 일과 관련된 현실적인 디테일을 잃지 않아, 재미와 리얼리티라는 두 마리

토끼를 잡는 데 성공한 글이다. 너무 무겁지 않고 산뜻하게 마무리 되는 탐정 추리 소설을 읽고 싶을 때 딱 맞는 책이다.

<목차소개>

- 1장: 나는 취직에 절대 어울리지 않아
- 2장: 나는 탐정수행에 절대 어울리지 않아
- 3장: 나는 스토크 퇴치에 절대 어울리지 않아
- 4장: 나는 실종자 조사에 절대 어울리지 않아

<저자소개>

사쿠라 쯔요시

작가. 1976 년 시즈오카현에서 태어났다. 데뷔작인 『인도 따위 다시 가겠냐! 멍청이!!...하지만 또 가고 싶을지도』가 10 만부가 넘는 베스트셀러가 되었다. 이후 『아프리카 따위 다시 가겠냐! 멍청이!!하지만 사랑해(눈물)』, 『삼국지남』 등 다수의 기행문을 집필하였다. 그 외에는 『나도 여고생도 절대 탐정에 어울리지 않아』, 『세계의 뉴스 따위 TV 만으로 알 수 있겠냐! 멍청이!!...하지만 사실은 알고 싶을 지도』 등이 있다.

No.20160330-002

제목: 방과 후, 스프링 트레인

저자: 요시노 이즈미

페이지수: 285

장르: 소설

출간일: 2016년 02월 27일



<내용소개>

후쿠오카를 배경으로 펼쳐지는 청춘 미스터리 연작 소설

이 소설은 후쿠오카를 배경으로 한 여고생의 주위에서 벌어지는 일들을 다룬 단편 연작 소설집이다. 화창한 4월의 어느 날, 고교 2학년인 주인공 '이즈미'는 친구 아사나의 남자친구인 우에하라 선생을 소개받는다. 그 자리에 동석한 우에하라의 대학 친구 '토비키'도 알게 된다. 그리고 이즈미가 조우한 수수께끼 사건들에 대해, 토비키가 그 답을 찾아나가는 것을 도와주는 이야기가 펼쳐진다.

<방과 후, 스프링 트레인>은 그들의 첫 만남과 첫 사건이 등장한다. 이즈미와 아사나는 텐진으로 향하는 전차 안에서 기묘한 행동을 하는 부인을 만나게 된다. 옆에 앉은 아주머니가 이즈미의 교복 치마 자락을 깔고 앉았는데, 내려야 할 역에서 치마를 놓아주지 않았던 것이다. 말을 걸며 치마를 당겨도 꿈쩍도 하지 않는 바람에 당황하다가 겨우 빠져 나오게 된다. 더욱 이상한 점은, 얼마 후에 그 부인이 멀쩡한 얼굴로 이즈미와 아사나에게 사과를 했다는 점이였다. 토비키는 주인공과 함께 집으로 돌아가는 전차 안에서 그 답을 알려준다. 의식은 명확한데 신체가 움직이지 않는 현상, 즉 가위눌림과 비슷한 상태였기 때문에 스스로도 통제하지 못하고 저지른 일이었을 거라는 설명을 듣자 이즈미의 궁금증은 깔끔하게 사라진다.

<학교 축제 브로드웨이>는 학교 생활의 꽃이라 할 수 있는 문화제 날 발생한 사건을 다룬다. 이즈미네 반에서 준비한 신데렐라 연극 공연 직전, 가장 중요한 신데렐라의 드레스가 사라져버린 것이다. 갑자기 대역을 맡게 된 유네가 긴장한 나머지 몰래 담배를 피우다가 드레스 위에 떨어뜨리고 말았고, 그 증거를 숨기려다가 벌어진 일이었다. 이즈미와 토비키는 진실을 눈치채지만 모르는 척 넘어가기로 한다. 주범은 그녀지만 알고도 숨겨준 친구들이 여럿 있었기 때문이다. 사실대로 밝혀지면 모두 함께 준비한 연극은 물론 문화제 자체가 중단될 것이라는 생각에 자발적 공범이 되었던 것이다. 사회적으로 엄청난 사건은 아니지만 사춘기 청소년의 세계에서는 꽤 큰 영향을 줄 법한 미스터리들이다. 이어지는 소설들도 모두 비슷한 규모의 소재를 다루고 있다.

이 글에는 일상의 수수께끼와 고교 생활의 풋풋함이 알맞게 섞여 있다. 도저히 풀 수 없을 것이라 생각했던 문제들이 작은 실마리를 통해 밝혀진다. 언젠가는 사건 해결의 열쇠를 손에 넣게

될 것이라 믿는 주인공을 통해, 싱그러운 일상 미스터리 속으로 들어가보자.

<목차소개>

방과후 스프링 트레인 / 학교 축제 브로드웨이 / 접는 종이 모으는 종이 / 칸탈루프

<저자소개>

요시노 이즈미

1983 년 후쿠오카에서 태어났으며 큐슈대학을 졸업하였다. 2013 년 『칸탈루프』가 제 23 회 아유카와 데쓰야상 최종후보작에 올랐으며, 본 소설 『방과후 스프링 트레인』으로 데뷔하였다.

No.20160330-003

제목: 신 기획- 혼신의 기획과 발상 솜씨를 전부 보여드립니다!

저자: 스즈키 오사무

페이지수: 243

장르: 비즈니스 실용

출간일: 2016년 03월 17일



<내용소개>

25년 경력을 지닌 방송작가의 기획 노하우를 담은 '기획력' 해설서

서점에는 '기획'을 다룬 책이 셀 수 없이 많다. 대부분 업무 영역으로 제한되며, 책상 위에서 효과적인 보고서를 작성하는 방법을 기술한 서적이 큰 비중을 차지한다. 그런데 우리 삶에는 기획이 필요한 순간이 꽤 많다. 좋아하는 사람과 데이트 코스를 어떻게 짤 것인가, 워크숍과 회식 자리의 분위기를 띄우려면 어떻게 할 것인가, 모두가 만족할 가족여행은 어떻게 구성할 것인가 등등 모두 발군의 기획력이 요구되는 시점이다. 하지만 어디서 배워오기도 애매하고 결국 개인의 타고난 센스에 의존하게 된다. 만약 전문가가 나서서 기획력을 키우는 방법을 알려주었다면 한번쯤 귀를 기울여볼 가치가 있을 것이다.

이 책의 저자는 TV프로그램과 영화, 라디오, 연극 등 다양한 방면에서 활약해 온 경력 25년의 방송 작가다. TV방송을 비롯한 대중 문화 콘텐츠는 재미와 의의를 고르게 갖추으로써 대중의 기대를 충족해야 할 의무가 있다. 게다가 끊임없이 새로운 것을 내보여야 한다. 따라서 저자는 참신하고 복잡한 결과물을 기획하면서 반평생을 살아온 전문가 중의 전문가로서, 자신의 독자적인 노하우를 공개한 것이다. 본문 내용은 크게 다섯 장으로 구성되어 있다. 기획자로서 가져야 할 마음가짐과 기본 테크닉, 상대방을 열광하게 만들 수법, 다른 사람들보다 고급스러운 아이디어를 찾아내는 사고 방식, 마이너스가 될 수 있는 부분을 통제하여 크게 히트할 수 있는 기획을 탄생시키는 기술, 아이디어를 기획을 거쳐 실현시키기 위한 방법 순으로 진행된다. 우선 자신이 고안한 총 22개의 예능 프로그램·드라마·어플리케이션 기획안을 예시로 소개한 후, 각각의 발상 과정에서 활용한 기획 기술을 2~3개로 요약하여 설명하는 형태로 되어 있다. 마지막에는 핵심 사항을 한 번 더 확인할 수 있도록 체크리스트를 제시하고 있다. 수많은 히트작을 배출한 프로 작가의 기획 프로세스를 옆에서 생생하게 지켜보는 느낌이 들 것이다. 이 책을 집필하면서 자기가 일하는 방식과 습관을 발견하게 되었다고 할 정도로 자세하게 담겨 있다. 일본과 한국에서 서비스를 개시한 세계적인 온라인 방송 서비스, Netflix의 대표와 나눈 특별 대담에서는 앞으로의 동영상 콘텐츠 시장에 대해 이야기한다.

저자는 기획을 '씨앗을 만드는 일'이라 정의한다. 씨앗은 지식과 가치관, 시대와 유행을 읽는 힘

이 결합하여 만들어지는 것이다. 콘텐츠 기획자를 비롯하여 일반 회사원들도 업무에 도움을 받을 수 있는 점이 많은 책이다.

<목차소개>

제 1장: 일류 기획자가 되려면

제 2장: 「성공하는 기획」과 「평범한 기획」의 차이

제 3장: 천재 타입이 아니어도 아이디어맨이 되는 방법

제 4장: 대히트 기획을 만들기 위한 역전 사고

제 5장: 아이디어보다도 중요한 「실현력」 키우는 법

특별대담: 스즈키 오사무 X 그렉 피터스(Netflix 대표임원사장) - 동영상 신 시대

<저자소개>

스즈키 오사무

방송작가. 1972년 치바현 지쿠라마치(현 미나미보소시)에서 태어났다. 19세에 방송작가가 되어 초기에는 라디오, 20대 중반부터는 TV 구성을 메인으로 수많은 히트작을 다뤘다. 30세에 모리산쥬의 멤버인 오오시마 미유키와 결혼하였다. 드라마와 영화 각본, 연극 창작 및 연출, 라디오 진행 등 다양한 방면에서 활약하고 있다.

No.20160330-004

제목: 면역 상식 사전

저자: 후지타 고이치로

페이지수: 168

장르: 건강

출간일: 2016년 01월 06일



<내용소개>

면역의 구조와 다양한 연관 요인, 질병과의 관계를 설명한 건강 상식 서적

봄이 되면 꽃가루 알레르기와 비염으로 고생하는 사람이 일시적으로 늘어난다. 지은 지 얼마 안 된 집에 입주한 뒤 두통과 호흡기 문제를 겪는 것을 새집증후군이라고 한다. 계절이 바뀌는 환절기에는 아토피와 건선, 천식 증상이 심해져 괴로워하는 아이들이 많다. 이 세가지 질환의 공통점은 '면역계 질환'이라는 점이다. 외부에서 병원균과 바이러스가 침입하면 신체 내부의 면역 시스템이 작동하여 물리치게 된다. 여러 이유로 면역력이 약해져 감염을 막지 못하면 병에 걸리게 된다. 특히 면역계 자체가 문제가 되어 발생하는 것은 알레르기 등의 과민증, 류머티스 같은 자가면역 질환, 에이즈 등의 면역결핍성 질환 등 다양하다. 눈으로 직접 볼 수는 없지만, 건강하게 오래 살기 위해서는 면역 시스템을 건강하게 유지하는 것이 필수다.

이 책은 일본의 면역과 전염병 연구 1인자로 평가 받는 저자가 '면역'에 대해 쓴 기본서다. 면역학은 유독 낮은 용어가 많은데다가 이름들이 비슷비슷하여 헷갈리기 쉬운 분야다. 내용 역시 연구자들도 어렵다고 느낄 정도로 복잡하다. 이런 면역학에 대해 저자는 일반인들이 상식 수준으로 알아두면 좋을 부분을 선정하여, 쉽게 이해할 수 있게 그림과 친절한 해설로 풀어 썼다. 첫 장에서는, 면역이 곧 자신과 타자를 구별하는 불가사의한 시스템이라는 주제로 이 책의 큰 틀을 소개한다. 면역의 주된 움직임, 장과 심리상태가 면역력에 끼치는 영향, 면역의 두 종류, 세균과 바이러스에 대한 면역 발동 차이 등에 대해 이야기한다. 이어서 면역력 형성에 기여하는 장내 세균, 면역력과 음식물의 관계, 뇌·호르몬·스트레스와 면역력의 작용에 대한 설명이 차례로 등장한다. 하지만 누구든 겪게 될 위험이 있는 자기면역질환과 장기이식 거부반응에 대한 설명이 흥미를 자극한다. 마지막으로, 이제는 현대인에게 흔한 질병이 되어버린 암까지 폭넓게 다루고 있어 유익하다.

면역은 이물질을 배제하고 생체를 보호하는 것에 국한되지 않는다. 함께 살아가는 수단으로 인식해야 한다. 지구 상에 존재하는 다른 종의 생물을 비롯하여 인간끼리도 면역을 통해 공생할 수 있기 때문이다. 위협이 될만한 것 투성이인 환경 속에서 어떻게 인류가 존속할 수 있었는지, 개인 별로 질병에 맞서는 힘과 수명 차이가 생기는 데에는 어떤 원인이 있는지 알아보는 것이

‘면역’ 연구의 목적이라고 한다. 자신의 신체 내에서 공생을 위해 어떤 작용이 일어나고 있는지 궁금하다면, 이 책이 큰 도움이 될 것이다.

<목차소개>

- 제 1장: 병은 면역부터 - 자신과 타자를 구별하는 불가사의한 시스템
- 제 2장: 면역력의 열쇠를 쥐고 있는 장내세균
- 제 3장: 면역은 영양으로 바꾼다 - 음식물과 면역
- 제 4장: 「좋은 사람」은 병에 걸리기 쉽다 - 마음과 면역
- 제 5장: 면역세포는 눈치가 빠르다 - 관용과 면역
- 제 6장: 면역의 밸런스가 건강을 지킨다 - 알레르기와 암

<저자소개>

후지타 고이치로

1939 년 하얼빈에서 태어났다. 도쿄의과치과대학 명예교수. 전문분야는 기생충학, 열대의학, 감염면역학이다. 면역과 전염병 연구의 1 인자로서 활약하는 한편, 면역학을 바탕으로 한 에세이 작가로도 알려져 있다. 2000 년에 사람 ATL 바이러스 전염경로 등으로 일본문화진흥회 사회문화 공로상 및 국제문화영예상을 수상하였다. 『웃는 회충』으로 고단샤 출판문화상과 과학출판상을 수상하였다. 그 외 저서로는 『마음의 면역학』, 『물의 건강학』, 『장내 혁명』, 『50 세부터는 탄수화물 섭취를 멈추세요』, 『뇌는 바보, 장은 현명하다』 등이 있다.

No.20160330-005

제목: 위기를 뒤집는 정보분석학: 인텔리전스란 무엇인가

저자: 사토 마사루

페이지수: 214

장르: 논픽션, 인문

출간일: 2016년 01월 27일



<내용소개>

정보의 홍수에 휩쓸리지 않기 위해, 살아남기 위해 알아둬야 할 '지성'에 대한 실전 강의

현재 국제사회는 위기에 처해있다. 2015년 11월 파리 시내에서 일어난 동시다발적인 테러 사건을 시작으로, 약 1주 전에는 벨기에 브뤼셀 국제 공항과 지하철역에서 연쇄 폭탄테러가 벌어져 유럽을 불안에 떨게 했다. 며칠 전에는 파키스탄 어린이 공원에서 자살폭탄 테러가 일어나 수십 명의 사상자가 발생하였다. 직접적인 원인은 배후조직인 IS와 파키스탄 탈레반의 엇나간 맹목성과 잔인함이지만, 근본 원인은 기초 질서가 확립되지 못한 채 싸움이 이어지고 있는 중동 지역의 불안정함이다. 그리고 한국 또한 그 여파와 위험에서 안전하다고 장담할 수 없는 상황이다.

이 책은 세계가 맞닥뜨린 위기 속에서 생존하기 위해 필요한 지성이 무엇인가, 그것을 어떻게 얻을 수 있는가에 대해 구체적으로 논한다. 요즘 시대에는 넘쳐나는 정보의 홍수 속에서 어떤 것이 사실이고 어떤 것이 조작된 것인지 분별해내기 어렵다. 사람들이 생존하기 위해서는 그 둘을 가려내는 능력이 필요하며, 그것이 바로 '지성'과 '인텔리전스'다. 인텔리전스는 '인포메이션'과 다른 개념이다. 인포메이션은 신문, 방송 등에서 얻을 수 있는 주위에 있는 모든 정보를 가리키는 반면, 인텔리전스는 본래 적군의 동향을 보고한다는 군사용어였다. 우리가 흔히 쓰는 '정보'라는 단어는 본래 영어 Intelligence의 번역이었으나 요즘에는 Information의 의미로 사용된다. 또한 인텔리전스에는 정보와 지식을 다루는 능력이라는 의미가 추가되었다. 저자는 위기를 직시하고 기회로 전환할 수 있는 인텔리전스를 얻기 위해서는 지성을 갖춰야 한다고 주장한다. IS의 테러 행위를 분석하기 위해 프리모던, 모던, 포스트 모던과 엮어내는 실천적인 지성이 요구되었던 것처럼 말이다. 그래서 한 권의 책에 걸쳐 정보와 공부, 교양을 설명하면서 지성을 향한 방법론을 설명하고 있다.

저자는 전 외무성 주임 분석관으로, 주러시아 일본 대사관에 근무하며 국가를 위해 적극적으로 일했던 인물이다. 하지만 국회의원의 부패 스캔들에 휘말리며 유죄 선고로 실직한 후, 현재는 일본 관료조직의 경직성과 정치의 후진성, 언론의 편파성을 거침없이 비판하는 유명 논객으로 활동하고 있다. 그는 세계와 일본 국내 문제들을 해결할 수 있는 방책으로 '지성'을 강조한다. 본문에 등장하는 사례들은 한국에 적용할 수 있는 부분이 많고, 일본의 내부 상황과 그에 대한 지식

인의 관점을 들여다볼 수 있어 유용하다. 이 책을 통해 현재 상황의 개선과 변화를 위한 현실 인식을 제대로 할 수 있을 것이다.

<목차소개>

제 1강: <정보>란 무엇인가

(인텔리전스는 항상 이야기에 나온다 / 인텔리전스는 기본적으로 아트다 / 알고 있는 것과 알지 못하는 것을 나누는 의미 등)

제 2강: 스파이란 무엇인가

(말을 받아쓰으로써 기억한다 / 인텔리전스 개념은 변천하고 있다 / 국가기능이 각국에서 강해 지고 있다 등)

제 3강: 공부란 무엇인가

(교양이 몸에 배어 있는 사람은 공부법이 몸에 배어 있다 / 킨들은 두 번 째 읽는 책을 놓으면 좋다 / 가톨릭과 프로테스탄트가 함께 만든 성서가 있다 등)

제 4강: 교양이란 무엇인가

(카렐 차페크 『도롱뇽 전쟁』 / 보편적인 것에 대해 관심이 없는 도롱뇽 / 자신이 어떤 곳에 있는지가 지식, 그것이 전제다 등)

<저자소개>

사토 마사루

작가 겸 전 외무성 주임분석관. 1960년 도쿄에서 태어났으며 1885년 도시샤대학 대학원 신학연구과 수료 후, 외무성에 들어갔다. 재 러시아 연방 일본 대사관 근무 등을 거쳐 주임분석관으로서 대 러시아 외교의 최전선에서 활약하였다. 2002년 배임과 허위 업무 방해죄 용의로 도쿄지검 특수부에 체포되어 도쿄구치소에 512일간 구류되었다. 2009년 최고재판에서 상고 기각, 유죄 확정으로 외무성에서 실직하였다. 2005년에 발표한 『국가와 뒷』으로 제59회 마이니치출판문화상 특별상을 수상하였다. 이듬해에는 『자괴하는 제국』으로 제5회 신조도큐먼트상, 2007년 제38회 오오야소이치 논픽션상을 수상하였다. 『옥중기』, 『종교개혁 이야기』, 『위기를 극복하는 교양』, 『제국의 시대를 어떻게 살아야 할까』, 『국가의 공격과 방어/흥망』등 다수의 저서가 있다.

No.20160330-006

제목: 미녀를 위한 야채 소믈리에 수업

저자: 나카무라 케이코

페이지수: 208

장르: 라이프스타일

출간일: 2016년 02월 09일



<내용소개>

인기 야채 소믈리에가 '아름다움'에 가까워지는 방법을 공개한 야채 해설서

머리로 알고 있지만 실천하기는 어려운 것들이 셀 수 없이 많다. 그 중에서도 많은 여성들이 공감할 만한 것, 바로 '단 것은 먹지 않고 야채 위주로 먹으며 다이어트하기'다. 처음에는 자신 있게 풍부한 채소와 최소한의 육류 및 탄수화물로 짜인 식이요법을 따르지만, 스트레스가 증가하면 가장 먼저 떠오르는 것은 달고 기름진 음식이다. 금세 항복하고 과자 같은 것을 섭취하며 짧은 시간의 행복을 느낀 뒤, 이번 다이어트도 실패했음을 깨닫고 크게 좌절하며 원상태로 돌아간다. 일부러 계획하고 결심하지 않아도 몸이 저절로 야채 같은 것만 찾는다면 좋을 텐데, 식습관과 체질이 마음먹는다고 갑자기 바뀌는 것도 아니다. 이렇게 반복되는 악순환 속에서 힘들어하는 사람들을 위해, 이 타이틀에서는 인기 야채 소믈리에가 몸이 먼저 야채를 찾게 만드는 비결을 공개한다.

아직 한국에서는 '야채 소믈리에'라는 직업이 낯설다. 와인에 대한 전문 지식을 갖추고 사람들에게 추천하며 소개하는 와인 소믈리에처럼, 야채를 전문적으로 공부하고 사람들에게 올바른 지식을 알리는 사람을 일컫는다. 이 책의 저자는 전직 여배우이자 현재 '시니어 야채소믈리에'로 활동 중이다. 그녀는 야채를 먹으면서 자연스럽게 미인이 되기 위해서는 다음의 7개의 조건을 지켜야 한다고 말한다. 야채 습관을 가지려고 노력하기, 영양소와 칼로리를 지나치게 신경 쓰지 않기, 요리를 못한다거나 시간이 없다는 핑계 대지 않기, 정말 맛있는 것을 알아낼 수 있는 미각을 갈고 닦기, 야채를 통해 아름다워질 수 있다고 생각하기, 계절을 느끼는 여유 갖기, 소중한 사람과 즐겁게 식사하는 것이다. 이를 통해 마음가짐을 가다듬고, 1일 야채량 350g을 목표로 하여 행복하게 아름다워지는 데 필요한 지식을 소개한다. 각 야채에 맞는 보존방법, 편의점에서 파는 야채주스로 시작하여 거부감 없애기, 계절마다 맞춤 야채 섭취 방법 등 야채 초심자도 쉽게 따라 할 수 있는 방법들이 가득하다. 책 말미에는 본문에 수록된 야채와 간단 레시피를 바로 찾을 수 있도록 색인 목록이 붙어있어 활용도를 높였다.

이 책은 저자의 전문 지식과 저자 개인의 성공담을 바탕으로 쓰여졌다. 그녀가 알려주는 비결들은, 뭔가 대단한 것을 기대한 독자라면 다소 맥이 빠질 정도로 간단한 것들이다. 야채를 좋아하

는 습관을 통해 요요 없는 다이어트와 아름다운 피부 얻기에 모두 성공해보자.

<목차소개>

- 제 1장: 야채를 먹으면 인생이 바뀐다!
- 제 2장: 아는 것만으로도 아름다워지는 야채의 기본
- 제 3장: 두 번 보게 만드는 「아름다움」을 야채로 만든다
- 제 4장: 「제철」을 사랑하는 여유가 「미」를 만들어낸다
- 제 5장: 야채미인은 자신도 주위도 빛나게 한다

<저자소개>

나카무라 케이코

야채 소믈리에의 최고 자격인 「시니어 야채 소믈리에」 자격을 보유하고 있다. 전국 약 5 만 명의 야채 소믈리에 중에서 「업계에서 유일한 전직 여배우 시니어 야채 소믈리에」. 2009 년, 배우라는 직업을 거쳐 야채 소믈리에로 전향하였다. 야채 지식을 활용하여 15kg 다이어트 후, 「7 년간 요요 없음», 「피부 트러블 없음」 상태를 유지하고 있다. 스스로 실천하고 있는 「야채습관」과 「프리랜서로 일하는 방법」을 게재한 Ameba Blog 는 항상 랭킹 상위권에 위치하고 있으며, 2015 년 Ameba Blog 회원 4000 만 명중 「가장 영향력이 높은 TOP100」에 선정되었다. JCB, Panasonic 등에서 기업 내 강연, 레시피 개발, 칼럼 집필을 비롯하여 잡지「anan」에 미용부원으로 게재 중이다. 「미적」, 「MORE」, 「Body+」, 후지테레비 「Beauty Recipe」등 미용을 테마로 한 미디어에 다수 출연하고 있다. 그 외 PR, 상품개발, 음식점 어드바이저, 요리 촬영에 이르기까지 폭넓게 활약 중이다.

HP: <http://www.keikonakamura.tokyo/>

Blog: <http://ameblo.jp/begifulbejiko>

Mail: info@privateactress.com

No.20160330-007

제목: 초일류만 알고 있는 대단한 휴식의 기술

저자: 시오나기 요스케

페이지수: 215

장르: 자기계발

출간일: 2015년 08월 25일



<내용소개>

달리면서 쉬고, 쉬면서 전력질주 할 수 있는 워커홀릭의 휴식 매뉴얼

누구에게나 시간은 하루 24시간, 평등하게 주어진다. 많은 양의 업무에 쫓기는 현대인들은 정해진 시간 안에 해야 할 일을 얼마나 정확하고 확실하게 끝내는가로 능력을 평가 받는다. 정보의 양과 스피드를 생각하면 사람들은 쉬고 싶어도 쉴 시간이 없다. 그렇다고 해서 너무 긴 휴식은 오히려 스트레스로 돌아오기 쉽다. 모처럼 휴가를 얻어 다녀오면, 그 동안 쌓여버린 일을 처리하느라 더욱 피곤해지고 생산성은 더 떨어진 느낌이 든다. 일이나 할 것을 괜히 시간만 허비했나 싶은 부정적인 생각에 지배 당한다. 자신이 맡은 일에서 좋은 성과를 내려면 휴식이 필요하다고 들 하는데, 어떻게 쉬어야 잘 쉬는 것인지 알 수 없다.

이 책은 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있게 도와주는 휴식 방법을 소개한다. 저자는 각종 강연과 저서 집필로 눈코 뜰새 없이 바쁜 나날을 보내면서도, 효과적으로 휴식을 취하며 에너지를 얻는다고 한다. '휴식'을 곧 집중력을 높이는 하나의 의식처럼 생각해야 한다. 열심히 달리면서도 쉬고, 쉬면서도 전력질주 하기 위해서 '액티브 레스트(Active Rest)'를 취하라는 것이 이 책의 핵심 메시지다. 액티브 레스트란 쉬고 있지만 천천히 일하고 있는 상태를 칭한다. 어쨌든 휴식 상태이므로, 업무 때처럼 시간에 쫓기지 않는 상황에서 취미를 즐기듯 가벼운 마음으로 일하는 것이다. 이 때 즐겁게 임하며 새로운 아이디어와 개선 방안을 떠올릴 수 있다는 장점이 있다. 성실하고 성과를 향한 욕심이 있는 사람은 어차피 쉬는 시간에도 일을 완벽히 잊을 수 없다. 그러므로 일과 적당한 거리를 유지하는 선에서 휴식을 취하는 편이 더 효율적이다. 본문 내용의 대부분은 하루 일과 속에 '액티브 레스트'를 배치하는 방법을 설명하는 것이다. 싫어하는 것을 잊고 독서를 하면서 혼자 있는 시간을 최고의 휴식 시간으로 만들기, 때로는 일하는 장소에서 멀어져 리프레시 하면서 여유를 만들기, 1년에 네 번 3개월의 수면 계획을 세워 강제로 숙면하는 날을 정함으로써 적극적으로 현실에서 도피하여 창조성을 높이기 등 생활 습관을 바꿀 수 있는 구체적인 방안들이 제시되어 있다. 이성과의 접촉으로 자신을 다스리는 힘을 얻을 수 있다는 부분은 다른 휴식 서적과 차별화되는 내용으로 사람들의 관심을 끈다.

집에서 종일 누워 TV를 보거나 잠만 자는 휴식은 생각만큼 효과적이지 않다. 휴식이 끝나고 일

상으로 복귀했을 때 스트레스를 더 늘릴 뿐이다. 이 책에 소개된 '액티브 레스트'를 통해 몸과 마음에 이롭고 의미 있는 휴식을 취할 수 있게 되기를 바란다.

<목차소개>

제 1장: 유능한 사람은 달리면서 쉬고 있다! -높은 퍼포먼스를 이끌어내는 「Active Rest」기술

제 2장: 「혼자 있는 시간」은 「최고의 휴식 시간」 -“누구에게도 방해 받지 않는 시간”으로 머리와 마음을 리셋한다

제 3장: 때로는 “일하는 곳에서 뛰쳐나옴”으로써 일에 대한 의욕을 강화한다 -이런 리프레시 방법으로 “여유 있는 자신”을 만든다

제 4장: 적극적 「현실 도피」로 창조성을 높인다 -마음과 몸의 소모를 방지하는 “자신만의 낙원”을 준비한다

제 5장: 이성과 접촉으로 마음의 밑바닥에서 자신을 다스린다 -기력을 지탱하고 일의 생산성을 높이는 비결

<저자소개>

시오나기 요스케

주식회사 하트랜드 대표이사. 와세다대학을 졸업하였으며 에세이 작가, 강연가, 이벤트 프로듀서로서 폭넓게 활약 중이다. 「자기만의 인생을 만드는 법」, 「연애 생활화-저출산 문제」등을 메인 주제로 집필과 강연을 하고 있다. 『이제 「좋은 사람」이 되는 것은 그만두세요!』, 『남자가 「소중히 여기고 싶다」고 생각하는 여성 50 개의 룰』, 『「바보 같은 남자」의 매력』등 많은 저서가 베스트셀러가 되었다. 지금까지 50 권의 서적을 썼으며, 문화인·문장력 양성 학교인 시오나기 도장에서 연간 800 회 이상 레슨을 실시하고 있다. 매주 목요일은 「어른들의 해변 사교장 시바우라 하버 라운지」를 개최한다. 하고 싶은 것에 도전하고 빛나기 위한 학교 「자유인생 학원」을 맡고 있으며 미디어 출연과 전국 강연에도 적극적이다. 한편 취미로 킥복싱, 크루징, 서핑, 가족과 아웃도어 활동도 즐기며 보내고 있다.

No.20160330-008

제목: 뽀뽀하는 옷장

저자: 카네코 유키코

페이지수: 192

장르: 라이프스타일, 패션

출간일: 2015년 10월 09일



<내용소개>

불필요하게 똥똥해진 옷장 속에서 자신에게 진짜 필요한 옷만 골라 남겨놓는 정리 방법!

옷장 속에는 옷이 가득한데, 막상 외출할 때에는 입을 만한 옷이 없다. 그래서 새로운 옷을 샀는데, 다음 해가 되고 보면 작년엔 무엇을 입고 다녔을까 싶을 정도로 마음에 드는 옷이 없다. 정리하려고 해도 막상 없애자니 아까운 것들이 많다. 디자인은 유행에 한참 떨어지지만 소재가 좋아서, 살 때 비싸게 주고 샀던 옷이라서, 올해는 안 입었지만 내년엔 유행 아이템이 되어서 입게 되지 않을까 하는 마음에 다시 옷장 속으로 차곡차곡 들어간다. 쓸데없이 꽉 찬 옷장을 정리하면 좀 더 쾌적한 생활을 하게 될 것이라는 기대를 안고 있지만, 버리고 난 뒤에 실수했던 경험 이 있다면 더욱더 우선 보관하고 보는 것이다.

이 책은 돈과 시간, 공간을 조금이라도 절약할 수 있는 '옷장 정리 기술'을 소개한다. 외부 환경에서 자신을 보호하기 위해 옷을 입는 시대는 지난 지 오래다. 패션은 곧 자신을 드러내는 수단이며 스스로를 꾸미는 즐거움을 준다. 그런데 이에 지나치게 얽매이면 옷에 필요 이상으로 투자하는 현상이 나타난다. 입지도 않을 옷을 충동적으로 사고 어떻게 관리할 지 고민거리만 늘린다. 저자는 자신의 실패 경험과 옷과 관련된 일을 하는 사람들에게 배운 지식을 바탕으로, 옷에 휘둘리지 않으며 생활할 수 있는 노하우를 정리하여 공개하였다. 가능한 옷의 수량을 늘리지 않는 것을 기본 전제로 한다. 단순히 옷가지 수가 많다고 해서 풍족한 것은 아니기 때문이다. 자신의 라이프스타일과 옷 입는 방식을 객관적으로 파악한 뒤, 그에 맞는 옷을 남겨놓고 최대한 활용할 수 있는 방법을 찾는 것이 훨씬 이득이다. 책 속에는 옷장 속의 옷을 꺼내 「○△×」로 간단하게 분류하고 7개 워크시트를 통해 필요한 옷만 골라내는 방법이 설명되어 있다. 그리고 옷을 처분할 때에는 그것을 입지 않았던 이유를 찾아낼 것을 요구한다. 동일한 구매 실수를 반복하지 않기 위해서 꼭 필요한 과정이다. 또한 자신이 좋아하는 옷을 오래 입으려면 품질과 모양을 상하지 않게 유지해주는 것도 중요하다. 저자가 제안하는 방법을 활용하여 보관에 신경 쓰고, 리폼 아이디어를 적용해 시대 유행에 맞는 옷으로도 변화시킬 수 있다.

자기 옷장이지만 어디서부터 어떻게 정리해야 할 지 막막하다면, 이 책을 참고하여 '옷장 뽀뽀'를 시도해보자. 입지 않는 옷을 찾아내 버리는 것에 그치지 않고 스스로의 라이프 스타일 전반

을 점검할 수 있을 것이다. 더 나아가 가족들의 옷장에도 같은 방법을 적용하여 집안 전체가 가벼워지는 효과를 맛보길 바란다.

<목차소개>

Chapter 1: 옷장이 「입을 수 없는 옷」투성이가 되는 이유

Chapter 2: 라이프스타일을 알면 「필요한 옷」을 알 수 있다

Chapter 3: 옷장을 뺄셈하다

Chapter 4: 정말 「필요한 옷」을 고르는 방법

Chapter 5: 매우 좋아하는 옷과 오래 함께 하기 위해

Chapter 6: 가족의 옷장을 정리하는 방법

<저자소개>

카네코 유키코

1965년생. 출판사 근무를 거쳐 프리랜서가 되었으며 심플하게 질 좋은 생활을 주제로 하여 폭넓은 집필 활동을 하고 있다. 두 아이의 어머니이자 주부로서 보람 있는 매일을 보내면서 롱타임 셀러가 된 저서를 다수 발행했다. 종합 정보 사이트 All About 「심플 라이프」의 가이드로서도 활약 중이다. 저서로는 『모으지 않는 습관』, 『40세부터 심플한 생활 「앞으로」를 편하게 사는 자기정리 기술』, 『사지 않는 습관』, 『뺄셈하는 생활』 등이 있다.

No.20160330-009

제목: 코즈에

저자: 니시 가나코

페이지수: 253

장르: 청소년 소설

출간일: 2016년 02월 25일



<내용소개>

이 모든 것은 영원하지 않으며 순간의 반짝임에 불과하다.

초등학교 5학년인 사토시가 코즈에를 만나며 어른이 되어가는 과정

이 소설의 주인공은, 작은 온천마을에 살고 있는 초등학교 5학년 남자아이 '사토시'다. 성장하면서 겪는 신체적 변화를 무서워하고 어른이 되길 원하지 않는 아이다. 남자아이들보다 더 빨리 어른 혹은 여성이 되는 길을 받아들이는 여자아이들이 신기할 따름이다. 사토시네 부모님이 운영하는 '아카츠키관'에서 새로 일하게 된 아주머니와 그녀의 딸 코즈에가 나타나면서 사토시의 삶에 서서히 변화가 찾아온다. 코즈에는 사토시와 같은 학교, 같은 반으로 전학을 오고 옆자리에 앉게 된다. 늘씬하고 아름다운 외모를 지닌 소녀는 금세 친구들 사이에서 인기를 얻으며 유명해 지는데, 그녀에게는 사토시의 흉내를 내는 등 다소 별난 구석도 있다. 돌 가루나 운동장의 모래, 수도의 물, 나무 열매, 지우개 가루 등을 흩뿌리는 것을 좋아하는 탓에 '뿌리고 다니는 아이'라는 별명이 생긴다. 사토시는 그녀에게 숨겨진 비밀이 있다는 것을 눈치챈다. 코즈에는 당황하거나 긴장하는 기색 하나 없이 자신이 우주인이라고 털어놓는다. 소년이 소녀와 만나는 평범한 청소년 문학은 이 때부터 돌연 판타지와 SF요소를 드러내며 독자를 놀라게 한다. 정말 코즈에는 우주인인 것인지, 이것 저것 뿌리고 다니는 행위에는 어떤 의미가 있는지 궁금해하며 계속 책장을 넘기게 된다.

이 소설은 성인 여성 작가가 썼다고 믿기지 않을 정도로 소년의 심리 묘사가 뛰어나다. 아이에서 소년으로, 소년에서 청년이 되어가면서 자신이 갖고 있던 순수함과 깨끗함이 사라진다는 초조함이 잘 담겨있다. 개성적인 등장 인물들과 직설적인 표현들은 재미와 현실감을 더한다. 얼어붙어있던 사토시의 생각을 변화시키는 것은 코즈에다. 코즈에가 무언가를 뿌리고 다니는 행위는, 모든 것은 영원하지 않으며 순간의 반짝임에 불과하다는 사실을 뜻한다. 또한 사토시에게 일어날 해방과 변화의 상징이라고도 볼 수 있다.

이야기가 끝날 무렵, 사토시는 한층 성숙해진다. 모두 언젠가 죽을 운명이라는 사실을 받아들인다. 죽음으로써 자기 신체를 구성하던 입자를 다른 대상에게 줄 수 있다는 생각에 이르게 된다. 겪어보지 않은 미지의 것, 이질적인 것을 마냥 두려워하지도 않게 되었다. 실체를 확인할 수 없

거나 아직 경험해보지 못한 것을 무서워하는 것은 어른들도 마찬가지다. 무언가를 두려워해 본 적 있는 사람들이라면, 이 글의 결말이 가슴에 뜨겁게 와 닿을 것이다. 사토시와 비슷한 나이의 아이는 물론 어른들에게도 추천할 만한 소설이다.

<저자소개>

니시 가나코

1977년 테헤란에서 태어났으며 2004년 『아오이』로 데뷔하였다. 2007년 『쓰텐카쿠』로 제24회 오다 사쿠노스케상, 2013년 『후쿠와라이』로 제1회 카와이 하야오 이야기상, 2015년 『사라바!』로 제152회 나오키상을 수상하였다. 그 외 작품으로는 『하얀 코끼리』, 『원탁』, 『어항의 니쿠코짱』, 『지하 비둘기』등이 있다.

No.20160330-010

제목: 비에도 지지 않고

저자: 미야자와 겐지(글), 마쓰나리 마리코(그림)

페이지수: 32

장르: 아동 그림책

출간일: 2015년 11월 25일



<내용소개>

미야자와 겐지의 명시에 일러스트를 더해 그림책으로 새롭게 태어났습니다.

일본의 대표적인 아동문학가이자 시인이었던 미야자와 겐지의 작품이 일러스트를 더하여 새롭게 그림책으로 태어났습니다.

누구나 자신에게 허락된 삶은 유한하다는 것을 알지만 하나라도 더 갖기 위해 욕심을 부리는 일이 허다합니다. 요즘에는 타인과의 경쟁에서 이겨야 무언가를 얻을 수 있다는 사고방식이 더욱 당연하게 여겨져 점차 각박한 세상이 되고 있습니다. 우리의 현실과는 다르게, 이 시에는 작가가 꿈꿨던 더불어 사는 삶, 생명을 존중하는 삶의 모습이 담겨있습니다. 비에도, 바람에도, 눈에도, 더위에도 지지 않는 몸으로 평화로운 일상을 꾸려가며 살고 싶은 소망이 드러나 있습니다. 아늑하고 작은 초가집에서, 자신보다 힘들고 어려운 사람을 도우며 칭찬도 미움도 받지 않는 소박한 사람이 되고 싶다는 내용입니다. 지금은 이렇게 살고자 한다면 매우 큰 용기가 필요한 시대입니다. 자신이 가진 것을 버리고, 또 버릴 준비가 되어야만 가능할 것입니다. 그럼에도 우리가 그의 시를 계속 찾게 되는 이유는, 마음 깊은 곳에 꿈꾸는 이상향이 그려져 있기 때문일 것입니다. 일상에 지친 아이와 어른들이 '비에도 지지 않고'라는 아름다운 글과 따스한 일러스트를 통해 위안을 얻을 수 있기를 바랍니다.

<본문 이미지>



<저자소개>

미야자와 겐지(글)

1896 년~1933 년. 시인 겸 동화작가. 생전에 간행된 것은 『봄과 수라』, 『주문이 많은 요리점』뿐이었으며 거의 무명에 가까운 존재였다. 세상을 떠난 후에야 시인 구사노 신페이(1903 년~1988 년)에게 발견되었으며 많은 작품들이 세상에 알려지게 되었다. 「비에도 지지 않고」는 사망 후 발견된 겐지의 개인 물품인 검은 수첩에 메모처럼 쓰여 있었으며, 겐지의 대표작 중 하나가 되었다.

마쓰나리 마리코(그림)

그림 작가, 일러스트레이터. 『미아의 도토리』로 아동문예상 신인상을 수상하였다. 『칠석 축제』, 『할아버지의 사쿠라 산』, 『필통 속의 키루루』등 따뜻한 온기가 넘치는 오리지널 작품도 다수 발표하고 있다.