

No.20161019-001

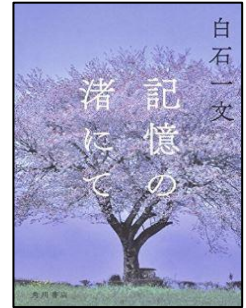
제목: 기억의 물가에서

저자: 시라이시 카즈후미

페이지수: 489

장르: 소설

출간일: 2016년 06월 30일



<내용소개>

‘기억’의 존재 방식과 의의, 이 불확실한 세계를 살아나가는 의미를 묻는 장편 소설

데뷔 이래 삶에 대한 진지함과 정교한 스토리텔링으로 독자들에게 사랑 받아온 작가 시라이시 카즈후미의 신간이다. 그의 다른 작품들과 마찬가지로, 이번에는 ‘기억’이라는 소재에 초점을 맞춰 살아간다는 것의 의미를 생각해보게 한다.

이 소설은 전체 3부로 구성되어 있으며 1부의 화자는 소규모 비누회사의 사장 ‘고가 준이치’다. 이야기는 준이치가 어느 날 형이 자살했다는 연락을 받고 도쿄에 가서 그의 유골을 가지고 회사에 돌아오는 장면으로 시작된다. 형 소이치는 본명 대신 ‘테즈카 진’이라는 필명으로 활동하며 세계적인 명성을 얻은 베스트셀러 작가였다. 왜 54세의 나이에 스스로 목숨을 끊은 것일까? 준이치는 의문은 유품 속에서 발견한 <터너의 마음>이라는 제목의 에세이 때문에 더욱 짙어진다. 그 글에는 고가 집안의 역사가 쓰여있었는데, 준이치가 알고 있는 것과는 영 다른 영터리 내용들이 가득했다. 또한 ‘호호지로자메’라는 닉네임을 가진 정체불명의 사람과 수상한 메일을 주고 받게 된다. 준이치는 오랜 세월 연락이 끊겼던 형의 죽음에 대해 여러 단서들을 모으면서 그가 왜 자살을 택했는지, <터너의 마음>은 어떤 관련이 있는 것인지, 구급대에 신고했다는 익명의 여성은 누구인지 조사하기 시작한다.

1부의 마지막에는 화자 시점이 준이치에서 다른 인물로 변하고, 2부로 넘어가서는 고가 형제와 ‘신의천성의 문’이라는 신흥종교집단의 관계가 서서히 밝혀진다. 마침내 3부에서는 일본에서 영국까지, 150년의 시간을 넘나들며 앞 부분에 등장했던 수수께끼들이 하나로 합쳐지고 예상 불가능한 결말을 향해 달려간다.

준이치는 형의 죽음에 대한 진상을 좇으며, 자신들이 과거의 어떤 인물들과 똑같이 행동하고 있음을 알게 된다. ‘나’를 이루는 모든 것이라 말할 수 있는 ‘기억’. 그런데 이 기억이 온전히 나만의 것이라고 확신할 수 있는 것일까?

약 500여쪽에 달하는 긴 분량에서도 무너지지 않는 입체적인 스토리, 판타지 요소가 다분한 방대한 스케일, 작품 전반에 흐르는 미스터리로 서점과 평론가 및 다수의 독자들에게 ‘소설의 한계를 넘어섰다’는 절찬을 받았다. 소설 내에서 화자가 여러 번 바뀌고 등장인물도 많아서 복잡하지

만 흐름을 잃지 않고 몰입하게 만드는 힘이 있다. 작가는 소설을 통해 '기억'의 존재 방식을 의 심하며 인생의 의미가 변하는 순간을 체험하게 한다. 글 자체를 읽는 재미가 있기에 소설을 좋아 하는 사람이라면 누구나 좋아할 만한 타이틀이다. 또한 삶에 지친 사람, 존재에 대한 불안을 가지고 있는 사람, 철학적 사색을 좋아하는 사람에게 특히 추천한다.

<저자소개>

시라이시 카즈후미

1958 년 후쿠오카 현에서 태어났다. 와세다 대학 정치경제학부를 졸업하고 문예춘추에서 근무하던 중, 2000 년 간행한 《한 순간의 빛》으로 절찬을 받으며 강렬하게 데뷔하였다. 2009 년 《이 가슴에 깊이 박혀 있는 화살을 빼》로 야마모토 슈고로 상을, 2010 년에는 《다른 누가 아닌 유일한 사람에게》로 나오키 상을 수상하였다. 정교한 스토리텔링과 살아가는 의미를 진지하게 묻는 사색적인 작품으로 현대 일본문학 독자에게 유일무이한 존재감을 자랑하고 있다. 《부자유스러운 마음》, 《나라는 운명에 대하여》, 《신비》, 《사랑이라는 거짓》, 《여기는 우리들이 없는 곳》, 《빛 없는 바다》등 다수의 작품이 있다.

No.20161019-002

제목: Cocoon

저자: 하마나카 아키

페이지수: 310

장르: 소설

출간일: 2016년 10월 18일



<내용소개>

자의 혹은 타의로 어느 사이비 종교집단에 관련된 사람들의 삶을 그린 부조리 문학

개호 노인 연쇄살인을 다룬 《로스트 케어》, 베이비붐 다음 세대의 문제를 다룬 《침묵의 절규》를 통해 사회파 미스터리 작가로 이름을 알린 하마나카 아키의 신간이다. 이번 신작은 1995년에 옴 진리교의 광신도들이 도쿄 한복판인 마루노우치 거리에서 무차별 난사 사건을 일으켰던 일본 내 최악의 테러 사건을 모티브로 한 작품이다. 인간 존재의 의미, 세상의 부조리함에 초점을 맞추고 있다.

본문은 1941년~1958년의 과거 이야기와 2010~2013년의 현대를 오가며 진행된다. 두 시대의 교차점은 사이비 종교집단 <신라 지혜의 모임(통칭 신라)>다. 1995년 3월 20일, 도쿄 역 앞 변화가에서 신라의 신도들이 교조 '텐도 코우시'의 명을 받고 총기를 무차별 난사해 11명의 사망자와 수십 명의 부상자가 발생한다. 이 테러는 여러 사람을 한 순간에 망가뜨린다.

과거 부분인 '접몽'은 텐도 코우시의 모친인 '우도 카나'의 시점이다. 그녀의 의식은 나비로 변해, 만주에서 보낸 풍족한 유년시절부터 태어나서는 안 될 아들을 낳게 된 시점에 이르기까지 운명적인 순간들로 되돌아간다. 그 외 네 편의 에피소드는 총기난사사건 혹은 신라와 관련된 자들의 사연이다.

2010년의 '마유미'는 테러로 5살 아들을 눈 앞에서 잃고 15년 내내 과거를 후회하고 미래를 불안해하며 살던 중, 병원에 입원한 우도 카나에게 살인 충동을 느낀다.

2011년의 '히로미치'는 자신의 삶에 절망하며 자살을 결심하고 마지막으로 고향에 들러 당시를 회상한다. 어릴 적 유일한 친구였던 '만자이'는 사이비 교조 텐도 코우시가 됐고 집단의 본거지로 삼은 고향 동네는 테러 사건 후 폐허가 되었다.

2012년은 신라의 신도로서 집단 내에서 일어난 사망사건을 은폐하고자 시신 훼손 및 유기 범죄를 저지른 남자의 여동생 이야기다. 연락을 끊었던 오빠의 사망 소식을 듣고 그의 삶과 죽음에 관한 의문을 해결하려 나선다.

2013년의 마츠모토는 신라에 세뇌되어 가정을 떠난 아내 대신 딸을 돌보며 필사적으로 살아온 시간들을 떠올린다.

에피소드의 주인공들은 자신들도 모르는 연결고리로 이어져 있으며 여기저기서 마주치며 살아간다. 피해자건 가해자건 정부와 경찰의 뒤늦은 대응, 무책임한 언론 보도와 주위 시선 탓에 상처받고 삶이 파괴되는 경험을 하며 끊임없는 후회와 좌절 속에 놓이지만 결국 강인하게 헤쳐나간다.

제목인 코쿤(고치)와 황금나비는 본문에서 여러 차례 중요한 의미를 담고 등장한다. 신라의 상징마크인 동시에, 잔혹한 운명과 인간 내면의 목소리로서 인물들의 의식에 강렬한 영향을 끼친다. 신의 존재 여부와 의도, 모든 생명의 존재 의미 등 철학적인 주제를 파격적이고 흥미진진하게 다룬 작품이다.

<목차소개>

접몽(나비의 꿈) I - 1941 / Factory - 2010 / 접몽(나비의 꿈) II - 1945 / Secret Base - 2011 / 접몽(나비의 꿈) III - 1957 / Submerged - 2012 / 접몽(나비의 꿈) IV - 1958 / Paradise Lost - 2013 / 접몽(나비의 꿈) V - 2013

<저자소개>

하마나카 아키

1976년 도쿄에서 태어났다. 2012년 간병 문제를 다룬 《로스트 케어》로 제16회 일본 미스터리 문학대상 신인상을 수상하며 미스터리 작가로 데뷔하였다. 두 번째 작품 《침묵의 절규》는 요시카와 에이지 문학 신인상과 일본 추리작가협회상 후보에 올랐으며, 그 외에 《블랙 독》이 있다.

No.20161019-003

제목: 인생이 답답한 당신을 위한 위인 강연회

저자: 이오타 타츠나리

페이지수: 248

장르: 비즈니스, 자기계발

출간일: 2016년 01월 27일



<내용소개>

인생이 답답하게 느껴지는 사람들에게 조언과 용기를 줄 25명의 위인 강연회!

삶이 항상 즐겁고 기쁠 수는 없다. 군이 엄청난 좌절과 시련이 찾아오지 않아도 말이다. 큰 문제는 없지만 왠지 무기력해지기도 한다. 작은 고민들이 쌓이고 쌓여 피로에 휩싸이기도 하고, 한 번 불만을 입 밖으로 내뱉기 시작하면 멈출 줄 모르고 터지기도 한다. 누군가는 '그런 시간도 필요한 거야'라고 말하겠지만, 이런 시기가 길어질수록 스스로 불안에 휩싸인다. 반짝반짝 재능을 빛내는 다른 사람들 속에서 홀로 정체되어 퇴보만 거듭하는 것처럼 느껴지는 사람들에게, 혹은 그런 정체와 불안을 느끼고 싶지 않은 사람들에게는 적절한 조언과 돌파구가 필요하다.

〈위인 교실〉에서는 이름을 들으면 알 만한 세계의 유명한 '위인'들이 살아나가는 데 유용할 힌트를 제시한다. 동서고금의 인물들이 섞여 총 25인의 연사가 차례로 등장하는 강연회 형식이다. 각각의 위인들은 자기 삶을 회고한다. 엄청난 업적을 세워 교과서에 실리고 역사에 한 획을 그은 그들도 결국 우리와 똑 같은 인간이다. 뭘 해도 꼬여서 풀리지 않을 때도 있었고, 순풍에 돛처럼 잘 나아가다 순식간에 불행해지기도 했고, 가장 믿었던 이에게 배신당하기도 했고, 돈이 없어 잔뜩 빚은 진 채 곤란한 상황에 처한 적도 있으며 가족과의 불화가 끊이지 않는 경우도 있었다. 그들이 다른 것은 오직 하나, 아무리 힘들어도 끝까지 포기하지 않았다는 것이다. 위인들을 고난 앞에서도 강하게 만들어줬던 요인이 무엇이었는지, 그들의 강연회를 통해 배워 보는 것은 어떨까?

나폴레옹은 성공을 체험하면서 진짜 자신을 만들어나갈 수 있다고 전한다. 카이사르는 자신의 콤플렉스를 캐릭터로 만들기, 호언장담을 두려워하지 않기, 입밖에 낸 말은 반드시 실행하기 이 세가지를 큰 인물이 되는 조건으로 규정한다. 에디슨은 아무리 노력해도 할 수 없는 일이 있는 법이라며, 잘 되지 않는다고 실망하거나 우울해할 필요는 없으며 다만 그 실패를 활용해 진전할 계획을 세우면 된다고 조언한다. 이외에 철학자 소크라테스, 소설가 디즈레일리, 과학자 마리 퀴리, 세균학자 노구치 히데오, 화가 고흐 등 다양한 직업을 갖고 저마다의 분야에서 활동했던 사람들의 이야기를 생생하게 들을 수 있다. 각 장 끝에는 해당 위인에 대한 간단한 프로필을 추가 설명하고 있다.

인생에서 마주하는 여러 문제에 대한 해결책을 위인들에게 배울 수 있는 타이틀이다. 희망과 반성이 들어 있는 강연 내용은 지금 이 시대를 살아가는 우리가 보다 긍정적으로 삶을 포용할 수 있도록 도와 줄 것이다.

<목차소개>.

진짜 자신을 만들어라 - 나폴레옹 보나파르트 / 내가 노벨상을 받지 못한 이유 - 노구치 히데요 / 큰 사람이 되기 위한 조건 - 율리우스 카이사르 / 몇 살이 되든 일선에서 활약하는 방법 - 도쿠가와 이에야스 / 노력하면 꿈이 이루어진다는 것은 거짓말 - 토마스 에디슨 등

<저자소개>

이오타 타츠나리

주식회사 이오타 타츠나리 사무소 대표. 도쿄대학 교양학부를 졸업하고 카도카와 서점, 하쿠호도를 거쳐 독립하였다. 정보가 범람하는 현대사회에, 중요한 것을 알기 쉽게 전하는 <정보 번역가>로서 '어른이 되어서도 모르는 것을 아이도 쉽게 이해하는 말로'를 모토로 삼아 집필 및 강연을 하고 있다. 저서로는 《왜 물에는 색이 없는 것일까? 어른도 모르는 세상의 구조》, 《관찰하지 않는 남자, 설명하지 않는 여자》시리즈, 《알란 선생과 불행한 8인》, 《특정 사람하고만 잘 지내는 것은 결국 당신의 마음이 차갑기 때문이다》등이 있다.

No.20161019-004

제목: 업무상 실수가 사라지는 두뇌를 만드는 방법

저자: 우쓰데 마사미

페이지수: 238

장르: 자기계발

출간일: 2016년 08월 12일



<내용소개>

뇌의 Working memory(단기기억)를 강화함으로써 업무 실수를 줄이는 방법을 소개한다

인간 뇌의 대부분은 아직 미지의 세계다. 뇌의 구조와 기능에 대한 연구는 아직 현재 진행형이라 어느 한 주장을 옳다 할 수 없는 경우가 많다. 인간의 뇌 사용 비율도 찬반이 분분한 주제 중 하나다. 뇌의 사용 가능 총량이 100%라면 일반인들은 평생 10% 안팎만 사용한다는 가설이 제기되어 충격을 안겨준 바 있다. 적어도 50%는 써야 할 것 같은데 주어진 것도 제대로 쓰지 못하고 죽는 것처럼 느껴진다. 하지만 이에 반박하는 측의 주장도 있다. 인간 뇌의 대부분은 신체와 정신의 구조 유지에 사용되므로, 사람이 하나의 과제를 수행할 때 사용할 수 있는 최상의 비율은 본래 1~15% 정도가 바람직하다는 것이다. 결국 '집중력을 강하고 오래 유지시켜 사용 가능한 15%를 최대한 쓸 수 있는가'가 관건이다.

이 책은 뇌의 메모장이라고 불리는 <Working memory(워킹 메모리, 단기기억)>를 집중력 강화의 핵심 키워드로 제시한다. 정보를 장기간에 걸쳐 보관 및 축적하는 장기기억과 달리, 워킹 메모리 즉 단기기억은 어떤 목적을 위해 일시적으로 보관되었다 사라진다. 앞의 내용을 기억하며 책을 읽어 나갈 때에 단기기억을 거치고, 대화할 때에도 상대방의 말을 단기기억에 저장하여 사고를 거쳐 답변을 하게 된다. 일상 생활을 하기 위해 꼭 필요한, 편리한 기억 처리 방법이지만 일정 시간이 지나면 정확도가 떨어져 왜곡되거나 아예 증발되므로 주의해야 한다. 업무 중에 상사의 지시나 전화로 연락 받은 내용을 깜빡 잊거나, 몇 번씩 체크할 때에는 눈에 띄지 않던 자료가 회의 때가 되어서야 발견되는 것은 이 '단기기억' 때문에 생겨나는 실수들이다.

저자는 업무 상 실수를 메모리(잊어버리는 것)/ 주의·집중(놓치거나 빠뜨리는 것)/ 커뮤니케이션(경청하지 않고 제대로 전하지 못하는 것)/ 판단(잘못된 판단을 내리는 것) 4개 분야로 분류하였다. 각각의 발생 원인, 기본 대책, 마스터 할 수 있는 방법을 뇌 인지 과학, 심리학 분야에 기반하여 해설한다. 이 내용 중 완전히 새로운 업무 기술이나 자기계발비법은 들어있지 않다. 상사나 동료, 선배에게 들었던 조언과 지적이 뇌의 메커니즘에 미루어보아 얼마나 유의미한지 알아보고 이해시켜, 스스로 실천하도록 이끄는 것이다.

우리 뇌는 실수를 저지르기 쉬운 구조로 되어 있으므로 업무 경험이 풍부한 사람도 항상 조심해야 한다. 순간의 부주의함이나 잘못된 판단이 그 동안 쌓아온 평판을 무너트릴 수도 있다. 이 책을 통해 이전에 저질렀던 실수의 원인과 대책을 정확히 파악하고 예방해 보도록 하자.

<목차소개>

1장: 메모리 실수

2장: 주의·집중 실수

3장: 커뮤니케이션 실수

4장: 판단 실수

<저자소개>

우쓰데 마사미

트러스팩트 교육연구소 대표. 1967 년 태어났으며 도쿄대학 경제학부를 졸업하였다. 출판사와 컨설팅 회사 근무 후, 뉴욕대학으로 유학하여 MBA 를 취득하였다. 외자계 은행을 거쳐 2002 년 독립하였다. 30 년에 걸쳐 심리학과 기억술, 속독을 실천 연구하고 뇌 과학, 인지과학의 知見も 적극적으로 받아들여 독자적인 커뮤니케이션 방법과 학습법을 확립하였다. 기업연수와 비즈니스맨 대상 강좌 및 개별지도를 하고 있다. 주요 저서로는 《신기하게 듣는 기술》, 《'1 분 스피드 기억' 공부 방법》, 《암기에 서툰 사람의 3Step 기억공부기술》등이 있다.

No.20161019-005

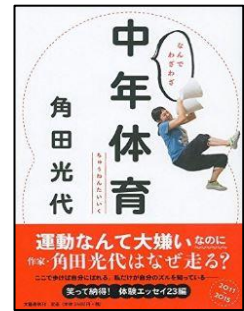
제목: 굳이, 중년 체육: 가쿠타 미쓰요의 운동 에세이

저자: 가쿠타 미쓰요

페이지수: 262

장르: 에세이

출간일: 2016년 10월 11일



<내용소개>

운동이라면 질색하던 작가 가쿠타 미쓰요의 '중년 체육' 체험 에세이 23편

운동은 청소년기까지는 근육의 발달과 성장을 촉진하고 인생의 기초 체력을 길러준다. 청년기를 지나 중·장년기를 거쳐 나이가 들수록 건강 유지를 위한 운동이 필요하다. 크고 작은 질병 예방과 노화 속도를 늦추기 위해 운동을 하는 사람들이 많지만, 가끔 예외도 있다.

이 책은 《공중정원》, 《종이 달》등의 작품으로 한국에도 널리 알려진 작가 가쿠타 미쓰요의 중년 운동 체험을 기록한 에세이다. 20대 시절의 작가는 중년의 연장자들을 좋아하지도 않았고 언젠가 자기가 그 나이대가 될 것이라는 생각도 하지 않았다고 한다. 동년배 여성들이 결혼해 부모가 되고 20대에 입었던 옷들이 어울리지 않게 된 30대 후반이 되어서야 당황하며 또 다른 현실을 직시하게 된 것이다.

저자는 젊다고 참신한 것도 아니며 나이를 먹는다고 다 어른이 되는 것도 아니라는 사실을 깨달았다고 말한다. 동시에 마음은 여전히 10대처럼 상처받고 흔들리지만 몸은 점점 노화하는, 나이와 정신과 육체 사이의 불균형을 체감했다고 고백한다. 그리고 그 시점에서 운동을 하기로 결심한다. 그녀는 신체의 젊음이나 건강 유지 혹은 질병 예방을 위해 운동을 시작한 것이 아니다. 40대에 겪게 될 실연에 대비해 마음을 보다 강인하게 단련하기 위한 수단으로, 30년간 한 번도 제대로 해 본 적 없는 운동을 택한 것이다.

본문에는 2011년부터 2015년까지 참가했던 국내외 마라톤 경기를 포함해 총 23편의 글이 수록되어 있다. 친구가 주도하는 러닝팀의 회식에 동행하고 싶어서 참가한 도쿄 마라톤, 여러 차례 참가한 오키나와 나하 마라톤, 네덜란드 로테르담과 프랑스 보르도 지역의 마라톤, 가마쿠라 트레일 러닝 등 마라톤과 러닝을 중심으로 등산, 스포츠 클럽, 요요기 공원에서의 요가 레슨 체험, 만만하게 보고 덤벼들던 볼더링, 맨발 감각으로 달리는 베어풋 러닝 등 이따금 생소한 운동이 등장한다. 해당 운동을 하면서 느낀 생각과 소감을 설명하는 내용을 읽다 보면 소소한 웃음을 짓게 된다. 작가는 마지막 부분에서 운동하는 중년이 갖춰야 할 마음가짐 8가지를 이야기 한다. 중년이라는 사실을 자각할 것, 높은 목표를 설정하지 말 것, 이벤트 성을 유지할 것, 타인과 경쟁하지 않을 것 등 운동을 오래 해 나갈 수 있는 힌트들이다.

이 책은 자신만의 기준과 이유를 갖고 운동을 시작해 꾸준히 해 오고 있는 체육활동 에세이로, 어떤 식으로든 자극이 되어 당신의 몸을 움직이게 할 것이다. 나만의 목표를 설정하여 운동과 함께하는 삶을 실현하는 데 도움이 될 만한 타이틀이다.

<목차소개>

도쿄 마라톤 / 스포츠 클럽 / 요요기 공원에서 요가 / 볼더링 / 베어풋 러닝 / 10km 마라톤과 심박수 / 로테르담 마라톤 / 조카이 산(鳥海山) 등산과 엉덩이 골절 / 여행지에서의 러닝 / 와인 마시며 메도크 마라톤 in 보르도 등

<저자소개>

가쿠타 미쓰요

1967년 가나가와 현에서 태어났다. 와세다대학 제1문학부를 졸업하고 1990년 《행복한 유희》로 카이엔 신인문학상을 받으며 데뷔하였다. 1996년 《조는 밤의 UFO》로 노마 문예신인상, 1997년 《나는 너의 오빠》로 문학상, 2003년 《공중정원》으로 부인공론문예상, 2005년 《대안의 그녀》로 나오키 상, 2006년 《록 엄마》로 가와바타 야스나리 문학상, 2007년 《8일째 매미》로 중앙공론문예상, 2011년 《트리 하우스》로 이토 세이 문학상, 2012년 《종이 달》로 시바타 렌자부로 상, 《저편의 아이》로 이즈미 교카 문학상, 2014년 《내 안의 그녀》로 가와이 하야오 이야기상을 수상하였다. 그 외 작품으로는 《언덕 중간에 있는 집》, 《오늘도 종일 당신을 보았다》, 《내가 받아들이 것》등이 있다.

No.20161019-006

제목: 귀차니즘을 이겨내고 '바로 하는 사람'이 되는 비밀

저자: 스가와라 요헤이

페이지수: 208

장르: 자기계발

출간일: 2016년 07월 27일



<내용소개>

과학적으로 '행동력'을 향상시켜 인생을 극적으로 바꿔보자

꼭 해야 할 것들은 지금 하기가 싫고 나중에 해도 되는 것들이 눈에 들어온다. 시험 공부가 급한데 책상과 방 청소를 먼저 하고 싶거나, 내일 아침 일찍부터 일어나야 하는데도 밤 늦게까지 놀고 싶어진다. 본인이 대가를 모두 감당한다면 다행이지만, 때로는 주위에 폐를 끼치기도 한다. 중요한 일을 조금씩 뒤로 제쳐두는 습관은 단지 성격과 의욕 탓일까?

저자는 인간의 뇌와 신체 능력을 최대한 이끌어내 하고 싶은 일을 할 수 있도록 도와주는 뇌 재할 작업요법사다. 이 타이틀에서 그는 자신의 전문 지식과 환자들을 통해 효과가 입증된 방법들을 통해 '언제나 미루는 사람'도 '바로 행동에 나서는 사람'으로 변하는 극적인 체험을 제공하고자 한다. 문제는 성격이나 역량에 있는 것이 아니다. 자기도 모르게 '지금 당장 하지 않아도 되는' 이유를 뇌에 입력해주고 있기 때문에 자꾸 미루게 되는 것이므로, 이 부분을 고쳐야 하는 것이다.

뇌에도 사전 준비운동이 필요하다. 기상 후 4시간이 지난 상태에서 머리가 둔하고 뇌가 활성화되어 있다는 느낌이 없다면 수면부족을 의심해야 한다. 저자는 우선 규칙적인 신체 리듬을 형성해 양질의 수면을 취할 수 있는 팁부터 제공한다. 그 다음 총 8개 장에 걸쳐 의식과 행동 습관을 하나하나 개선해 나간다. 무언가 해야 할 일이 생겼을 때, 다른 것에 주의를 두지 않는 것은 즉시 효과를 볼 수 있는 방법이다. 한 가지 일을 끝내고 다음 과제로 자연스럽게 넘어가게 되는 뇌 사용 방식, 미루기 좋아하는 성향의 전염성과 그 대처 방법, 뇌를 항상 스탠바이 상태로 유지할 수 있는 마법의 키워드와 오히려 의욕이 사그라지는 '하면 된다'의 함정을 차례로 설명한다. 내면 어딘가에 위치한 행동 스위치를 켜는 방법과 오감을 통해 행동력을 극적으로 향상시키는 비결을 공개하고, 마지막으로 부정적이고 회의적인 관점을 만드는 뇌의 만성피로와 부담을 덜 수 있는 방법을 소개한다.

각 장마다 카페나 도서관에서 휴대폰 꺼내지 않기, 출근하자마자 메일 체크 하지 않기, 팔짱을 끼거나 다리를 꼬지 않고 자세 가다듬기 등 일상에서 바로 따라 할 수 있는 간단한 방법들도 알려준다. 본문에는 실제 사례가 풍성하게 수록되어 있어 독자의 이해도를 높였다.

뇌와 신체의 연계 수준을 높이고 해야 할 일을 제때 해내는 사람이 되는 힌트가 가득한 책으로, 그 방법은 과학적인데다가 간단하기까지 해서, 귀차니즘에 시달리는 이에게도 효과적이다. 뇌는 자기 자신 외에는 바꿀 수 없다. 이 책을 통해 자신이 원하는 뇌로 바뀌 보도록 하자.

<목차소개>

서장: '바로 행동하는 사람'에게 공통된 단 한가지의 습관은?

1장: '해야 할 것'을 바로 시작하는 비결

2장: '한 가지 일'을 끝내고 '다음'으로 자연스럽게 넘어가려면?

3장: 바로 행동하는 집단과 그렇지 않은 집단, '지금 하지 않는 것'은 전염된다?!

4장: 뇌가 알아서 의욕을 내는 어휘 활용 방법

5장: '하면 할 수 있다'는 말이 오히려 진심을 사라지게 한다?!

6장: '바로 행동하는 스위치'를 즉시 누르는 간단한 방법

7장: 행동력이 극적으로 향상되는 '축의 힘' 활용법

8장: 웬지 모르게 항상 부정적인 원인은, 뇌의 만성피로에 있었다

마치며: 바로 행동하는 것 만으로 매일매일이 자유롭고 쾌적해진다

<저자소개>

스가와라 요헤이

작업요법사. Uchronia 주식회사 대표.

1978년 아오모리 현에서 태어났으며, 국제의료복지대학을 졸업하였다. 작업요법사 면허를 취득하고 민간병원 정신과에서 근무하다가 국립병원 기구에서 뇌의 재활을 연구하였다. 그 후 뇌의 기능을 활용한 인재개발 비즈니스 플랜을 바탕으로 Uchronia주식회사를 설립하였다. 현재 도쿄 베슬리 클리닉에서 외래 진료를 담당하는 한편 전국에서 기업연수를 펼치고 있다. TV와 잡지에 활동 내용이 전해지며 주목을 모았다. 저서로는 13만부를 돌파한 《당신의 인생을 바꿀 수면의 법칙》등이 있다.

No.20161019-007

제목: 심플하게 일한다: 나토리 호겐의 직장인 고민 상담

저자: 나토리 호겐

페이지수: 239

장르: 자기계발 / 처세

출간일: 2016년 07월 26일



<내용소개>

직장인이 갖기 쉬운 고민과 방향, '반야심경'의 지혜를 빌려 해결책을 찾는다

본래 불교는 좋은 사람, 선한 사람이 될 것을 요구하는 종교가 아니다. 어디까지나 스스로의 마음을 평온하게 만들고 안정된 상태로 살아가는 것을 목표로 한다. 요즘의 인간관계나 업무현장은 다양한 변수로 가득해서 문제와 고민이 끊이지 않는데, 불교의 가르침이야말로 지금 이 순간 심적 평화가 절실한 현대인에게 필요한 것이 아닐까?

'신경 쓰지 않는 연습'으로 한국에도 잘 알려져 있고, 일본에서는 '행동하는 승려'라고 불리는 나토리 호겐은 불교경전 <반야심경>에 담긴 지혜를 활용해 직장인들의 고민에 답한다. '반야심경'은 수백 년에 걸쳐 편찬된 반야경전의 핵심 사상을 270자로 함축시켜 서술한 것으로, 불교의 모든 경전 중 가장 짧지만 한국불교의 모든 의식 때 반드시 독송될 만큼 중요하다. 석가의 힘이나 공덕, 위대함은 전혀 다루지 않는다. 공(空)이라는 대원칙으로 이 세상의 존재 방식을 분석할 뿐이다. 저자는 우리의 일상과 업무를 복잡하게 만드는 집념과 고집을 걷어낼 수 있는 힌트를 반야심경에서 찾아내어 전한다. 총 48개 항목은 각 4페이지의 분량으로 구성되어 있다. 해당 주제에 어울리는 반야심경의 원문과 해석 문구를 제시한 다음, 인용하려는 내용을 보다 상세히 해설하고 직장인들의 구체적인 고민과 그에 대한 답변을 반야심경 내용과 엮어 Q&A 형태로 제시하는 형식이다.

한 번 어긋난 회사 동료들과의 관계를 회복하고 싶다, 자신에 대한 주위 평판이 '일을 잘 못하는 사람'이어서 신경 쓰이고 괴롭다, 경험해보지 못한 새로운 일에 도전하고 싶지만 나이 때문에 불안해서 방황하고 있다, 입사는 늦었지만 나이 많고 일 잘하는 후배를 질투하고 지나치게 의식해서 바람직하지 못한 태도를 보이게 된다, 매일 전차를 타고 출근해 일을 하고 퇴근하는 샐러리맨 인생에 무슨 의미가 있는 것인지 모르겠다 등 사회에 나와 조직생활을 겪어봤다면 공감할 만한 보편적인 고민들을 다룬다. 머리로는 대충 답을 알고 있지만 심적으로 선뜻 이해되지 않아 괴리감이 생겨나는 상황들이다. 반야심경의 문구가 100% 정확한 답이라 확신할 수는 없지만, 커리어 및 인간관계를 보다 심플하게 정리하는 힌트로는 충분하다.

저자는 자신에게 살아간다는 것은 취미활동이나 마찬가지로 답한다. 바라는 것이 없을 때에는 포기하거나, 찾아 나서거나, 스스로 만들면 되는 것이다. 인생은 누구에게도 편하거나 쉽지 않지만, 즐기며 살아갈 수는 있다. 이 책을 통해 인생을 필요 이상으로 어렵게 만든 것은 자기자신이 아니었는지 되돌아보고 괜히 짊어지고 있던 짐을 내려놓을 수 있기를 바란다.

<목차소개>

반야심경 전문&전역 / '자기 편한 대로 하려는 마음'을 깨달으면 많은 고민이 해결된다 / 못하는 일을 하는 것을 '연습'이라 말한다 / 모든 것은 연으로 성립한다 / 이 세상에 '절대'는 없다 / 없는 것을 있다고 생각하기 때문에 괴로워한다 / 옛 가치가 무너진 뒤에는 새로운 가치가 생겨난다 / 본질을 얻기 위해 당신이 할 수 있는 것 / 죽는 것, 미움 받는 것, 잃는 것을 보살은 어떻게 생각하는가? / 개인으로서 어찌할 수 없는 것에 어떻게 대응할까? / 말은 몸과 살아가는 방식조차 바꾼다 등

<저자소개>

나토리 호겐

못토이후도(元結不動) 미쓰조인(密藏院) 주지(住職). 1958년 도쿄 에도가와 구 고이와(小岩)에서 태어났으며 다이쇼대학 영미문학과를 졸업하였다. 영어교사를 거쳐 현직에 이르렀으며, 신곤(真言)종 부잔(豊山)파 포교연구소 연구원이자 민속축제 다이시코(大師講) 찬불가 장인이기도 하다. 사불 강좌와 독경 모임, 법화 모임 등을 주최하는 한편 성명 라이브와 강연도 하고 있다. 저서로는 25만부를 돌파한 《신경 쓰지 않는 연습》과 《반야심경, 마음의 대청소》, 《신경 쓰지 않는 기술 - 만화로 풀어낸 반야심경 입문》, 《일본 - 친절한 반야심경》등이 있다.

No.20161019-008

제목: 삶과 죽음에 대한 고민으로 풀어보는 인간의 본질

저자: 사토 아이코

페이지수: 205

장르: 에세이

출간일: 2016년 09월 26일



<내용소개>

90대 노(老) 작가가 삶과 죽음에 관한 번뇌를 통해 인간의 본질을 날카롭게 지적한다

이 책은 올해로 93세를 맞이한 작가 사토 아이코의 과거 작품에서 발췌한 글들로 이루어져 있다. 소설 및 에세이 등의 다수의 작품에서 인용되어 있으며 가필 및 수정이 있었다. 화자는 사토 아이코 본인일 때도 있고, 주위의 지인이나 친구들의 발언을 끌어오거나 소설 속 등장 인물의 대사를 가져온 것도 있다.

본문은 인간 / 인생 / 남자와 여자 / 아이 / 이 세상 / 장수 등 6가지 주제로 분류되어 있다. 인간 편에는 '인간은 죽으면 쓰레기다'라는 지론을 갖고 사후에 장례의식 대신 의학용 시신 기증을 선택한 친구의 일화, 아주 보기 드물게 정직했던 사람, 처음이 중요한 인간관계, 재해를 통해 배운 것, 인간의 가치는 물건을 버릴 때 드러난다는 내용들이 나온다.

인생 편에서는 인생은 괴로운 것이 당연하다는 사실, 돈과 인생의 관계, 복잡한 세상을 살아가는 비결 등을 이야기한다. 남자와 여자의 특징과 차이에 초점을 맞춘 부분도 있다. 결혼의 장점과 단점, 남편의 바람기, 부부의 가치관 등을 논하며 남성위주 사회의 부정적인 면들을 지적하고 아직 남녀평등은 어렵다는 견해를 드러낸다. 아이 편에서는 손자를 사랑했던 작가의 면면이 느껴진다. 손자는 할머니의 등을 보고 자란다, 아이에게 가장 중요한 것, 따돌림을 효과적으로 해결하는 방법, 필요 악인 열등감 등 자식과 손주들의 성장과정을 지켜본 인생선배로서 조언한다.

이 세상 편의 주제는 죽음이다. 사람들은 죽음을 두려워하고 허무하다 느끼지만, 죽는다고 해서 모든 것이 없어지거나 '무'의 상태로 돌아가는 것은 아니므로 죽는 순간 보다 사후가 더 중요함을 강조한다. 눈에 보이지 않는 유령들, 사후세계와 전생의 유무처럼 호기심을 자아내는 소재도 포함되어 있다. 마지막 장은 장수 편이다. 너무 빠르게 일어나는 IT혁명은 노인의 적이라 말하며, 더 이상 젊은이들에게 도움을 주는 존재가 되지 못하는 것이야말로 노인의 비극이라고 지적한다.

여기 실린 글들 중에는 4~50년의 글도 들어 있다. 읽으면서 요즘 세태와 약간 맞지 않는다고 생각할 수도 있고, 여전히 변한 게 없다고 느낄 수도 있다. 하지만 인간으로 겪는 모든 번뇌에서 도망가지 않고 담담하게 받아들이는 것이 오히려 새로운 길을 개척하는 실마리가 될 수 있다. 짧고 간결한 문장으로 독자들을 단숨에 집중시키는 사토 아이코의 글이, 현재 마주한 번뇌를 받

아들이는 힌트가 될 것이다. 현재 아마존에서 인생론 분야 서적 베스트셀러 1위를 차지하며 호평을 받는 것도 그런 이유 때문이 아닐까?

<목차소개>

제 1장: 인간이란

(인간도 죽으면 쓰레기다 / 매우 드물게 정직한 사람 / 그래서 작가는 재미 있다 등)

제 2장: 인생이란

(‘손해 보지 않을 것이다’라며 살아가고 싶지 않다 / 인생은 당연히 괴롭다 / 고난 속에서도 구원은 있다 등)

제 3장: 남자와 여자란

(결혼의 메리트와 디메리트 / 공연히 상처받는 여자도 나쁘다 / 남자의 매력 등)

제 4장: 아이란

(손자는 할머니의 등을 보고 자란다 / 아이의 예의범절 / 아이다운 아이가 줄어든 것은 왜일까 등)

제 5장: 이 세상이란

(죽음은 ‘무’가 되는 것이 아니다 / 파동이란 / 신에게 바라면 안 된다 등)

제 6장: 장수란

(IT혁명은 노인의 적 / 노인의 미학 / 경이로운 자연 치유력 등)

<저자소개>

사토 아이코

1923년 오사카에서 태어났다. 1969년 《싸움이 끝나고 날이 저물고》로 제61회 나오키 상을 수상했다. 1979년 《행복의 그림》으로 제18회 여류문학상, 사토 집안의 가족사를 그린 《혈맥》으로 2000년 제48회 기쿠치 칸 상, 2015년 《만종》으로 제25회 무라사키 시키부 문학상을 수상했다. 근래 저서로는 《손자와 나의 작은 역사》, 《사토 아이코의 별 도움 안 되는 인생상담》등이 있다. .

No.20161019-009

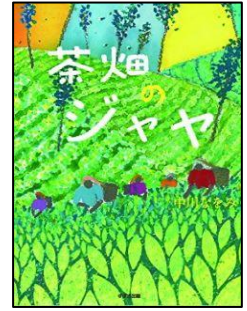
제목: 차밭의 자야

저자: 나카가와 나오미(글), 몬나이 유키에(그림)

페이지수: 213

장르: 아동 소설

출간일: 2015년 10월 02일



<내용소개>

학교 생활에서 어려움에 처한 소년 '슈우'가 스리랑카 여행을 통해 성장해 가는 이야기입니다.

주인공 '슈우'는 운동에는 다소 서툴지만 공부를 잘하는 초등학생 남자아이입니다. 다른 아이들에게 못되게 군 적이 없는데도 성적이 좋다는 이유로 반에서 주도권을 잡고 있는 켄이치로 무리에게 따돌림 비슷한 것을 당합니다. 제일 친했던 친구 요스케에게도 배신당하고, 엄마 친구의 딸이자 슈우에게 관심을 보이며 상냥하게 말을 걸어온 '카나'를 의도치 않게 쌀쌀맞게 대하면서 상황은 더 악화됩니다. 슈우는 누구와도 대화할 일 없이 학급에서 고립되지만 어떻게 풀어나가 할지 몰라 답답하고 우울해합니다. 부모님은 물론 외할아버지까지 어딘가 축 처져 있는 슈우를 이상하게 여깁니다. 슈우는 외할아버지의 권유로, 겨울방학을 앞두고 스리랑카로 짧은 여행을 떠나게 됩니다. 외할아버지는 일본 정부가 개발도상국을 지원할 목적으로 진행하는 댐 공사와 관련된 일을 하는데, 스리랑카가 바로 그 일터입니다. 홋카이도보다 조금 더 작은 크기의 섬나라로 홍차 산지로 유명한 곳이라는 정도만 알고 있던 슈우는 이 7일간의 여행으로 많은 것을 깨닫게 됩니다.

슈우는 스리랑카의 차 밭에서 몸이 약한 엄마 대신 차원을 따고 있던 소녀 자야와 만납니다. 자야는 드넓은 차 밭을 안내하며 인상 깊은 경치를 보여줍니다. 또한 자야의 부친에게 타밀 족과 싱할라 족의 대립으로 심각한 내전을 겪었던 스리랑카의 비극적인 역사를 듣고는 차별과 민족에 대해 생각하게 됩니다. 슈우는 할아버지와 고대 도시이자 불교도시인 폴로나루와를 방문해 일본에서는 할 수 없는 여러 경험을 하며 조금씩 성장해 갑니다. 마지막으로 들른 해변가에서 거대한 파도와 분투하며, 혼자일지라도 비굴해지지 않겠다고 결심합니다. 또한 아이들에게 마음의 문을 닫지 않고 다시 학교로 돌아갈 용기를 얻고 일본으로 돌아옵니다.

이 책은 일본의 제62회 청소년 독서감상문 전국 콘쿠르의 초등학교 5-6학년 대상 과제도서로 선정됐습니다. 친구들과의 관계에서 어려움을 겪고 있던 소년 슈우가, 타국에서 다양한 사람과 사건을 접하며 성장해 나가는 이야기입니다. 어떤 문제에 직면했을 때 헤쳐나갈 용기를 슈우를 통해 얻을 수 있을 것입니다. 스리랑카는 한국과 일본에서 주목 받거나 알려질 일이 딱히 없었기 때문에 생소하겠지만, 이 책을 통해 자연스럽게 그 곳의 역사와 현재를 배우는 효과도 얻을

수 있습니다.

<목차소개>

가을의 석양 / 스리랑카로 / 차 발의 소녀 / 절구 / 슬픈 역사 / 잭프루트 / 폴로나루와 / 도둑
/ 파도의 벽 / 격투 후

<저자소개>

나카가와 나옴(글)

야마나시 현에서 태어났다. 《물 밑의 관》으로 일본 아동문학자 협회상을 수상, 그 외
작품으로는 《천유-학문의 가교가 된 남자》, 《용의 배》, 《사막의 나라에서 포포》, 《아브에라의
큰 손》, 《마아의 코스모스》, 《네 자매》등이 있다.

몬나이 유키에(그림)

화가. 아이치 현에서 태어났다. 남쪽 나라에 대한 동경으로 오키나와예술대학에서 공부하고 이후
멕시코와 브라질, 베냉 공화국(아프리카)등에 체류하며 제작 활동을 했다. 삽화와 일러스트도
말아 《여행을 떠나는 이유》, 《크로티의 비밀 일기》, 《라이팅 머신 윌리엄 S 버로스》, 《경매넘버
49의 외침》, 《꿈의 마개》등이 있다.

No.20161019-010

제목: 즐거운 이사

저자: 오카다 요시타카

페이지수: 32

장르: 아동 그림책

출간일: 2016년 07월 28일



<내용소개>

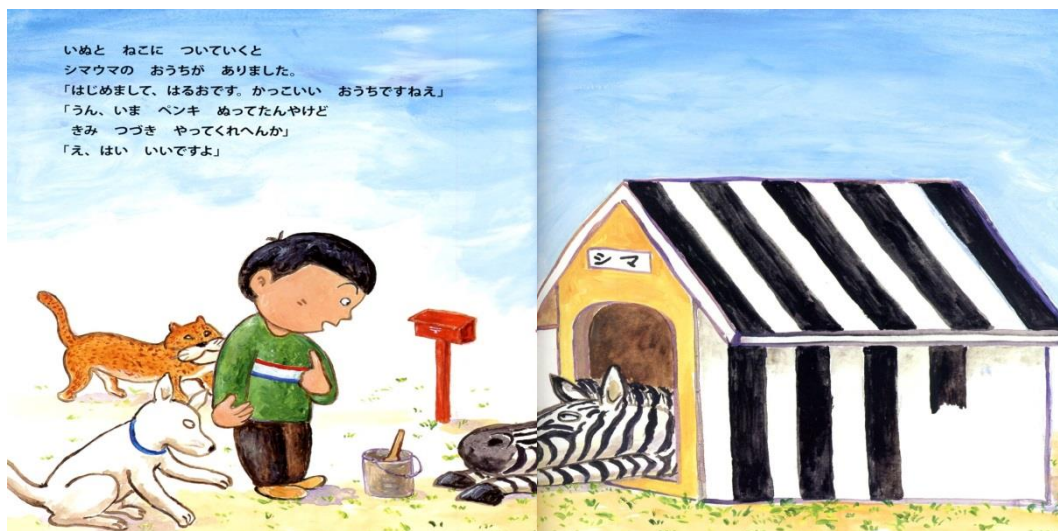
새로운 동네로 이사한 소년 하루오가 낯선 곳에서 놀라운 친구들을 사귀게 됩니다

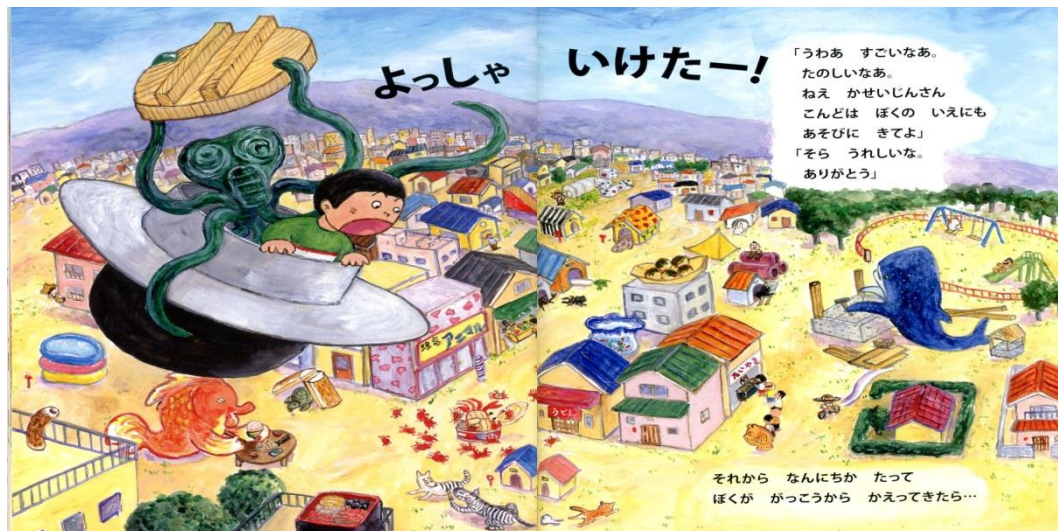
.

하루오의 집은 오늘 새로운 동네로 이사했습니다. 호기심 어린 눈빛으로 어떤 곳인지 궁금해서 근처를 산책하던 중, 개집을 발견합니다. 그 옆에는 고양이도 살고 있습니다. 하루오가 반갑게 인사를 건네자, 개와 고양이가 자기 친구들을 소개해 주겠다고며 선뜻 나섭니다. 하얀 말은 얼룩말인 척 몸에 페인트를 칠해 하루오를 깜짝 놀라게 하더니, 옆으로 걸어 다니는 게를 소개시켜줍니다. 게는 펄쩍 뛰어오른 틈으로 아기 게들이 달려 나와 하루오를 놀라게 하고는 아주 커다란 몸집의 고래상어를 소개합니다. 서로 인사를 나눈 고래상어는 이어서 고래만큼이나 큰 금붕어를 소개합니다. 이어서 금붕어는 자기 친척이라며 도미에게 데려갑니다. 도미가 소개한 친구는 누구일까요? 하루오는 화성인과 솔 모양의 비행선을 타고 하늘로 날아올라 동네 이곳 저곳을 구경합니다.

낯선 동네를 처음 돌아다니는 설렘 속에서 어떤 특이한 친구와 만나게 될까, 기상천외한 상상력이 발휘된 이야기입니다. 관서 지방의 사투리가 리듬감을 부여하고 장난스러운 그림체가 분위기를 살려줍니다. 아이들이 웃으며 편하게 읽을 수 있는 그림책입니다.

<본문 이미지>





<저자소개>

오카다 요시타카

화가 겸 그림책 작가. 1956년 오사카에서 태어났다. 아이치현립예술대학 유화과를 졸업하고 오사카 시의 무인가 공동 보육소에서 일하며 개인전과 그룹전을 개최한 다음, 2001년 《어이, 펭귄씨》로 그림책 작가로 데뷔했다. 《어묵 아저씨》로 리브로 그림책 대상을 수상했다.