

No.20171108-001

제목: 키친 콜로세움

저자: 타나카 케이이치

페이지수: 252

장르: 소설

출간일: 2017년 10월 25일



<내용소개>

후지 TV의 인기 프로 '요리의 철인'을 소설로 재탄생시키다!

주방 콜로세움에서 펼쳐지는 요리사들의 화려한 대결

'요리의 철인'은 일본 후지 TV에서 6년 간 방송되었던 요리 배틀 프로그램이다. 단순히 요리를 소개하는 프로가 아니라, 유명한 프로 요리사들이 나와 화려한 대결을 펼쳐 큰 인기를 끌었고, 이 방송을 통해 스타가 된 요리사들도 있을 정도로 영향력이 있었다. 이 작품은 '요리의 철인'의 연출을 담당했던 저자 '타나카 케이이치'가 해당 프로그램을 바탕으로 쓴 소설이다.

후지 텔레비전의 프로그램 '아궁이의 철인'은 이례적으로 높은 시청률을 기록하며 엄청난 인기를 끌고 있다. 크고 화려한 주방 세트에서는 두 명의 요리사가 하나의 주제로 대결을 펼친다. 승리 조건은 오직, 상대방보다 더 맛있는 요리를 만드는 것이다.

현재 이 프로의 주방을 지키는 철인은 3명이다. 그 중 일식 요리사인 '미치바 로쿠사부로'에게 도전을 신청한 것은 바로 유명 프랑스 식당에서 일하는 젊은 요리사 '카와타 치하루'였다. 그녀는 전국에 자신의 얼굴이 알려진다는 것이 내키지 않았지만 레스토랑의 오너의 부탁 때문에 출연하게 됐다. 주제로 정해지는 재료는 도전자에게 유리한 것이 나오는 것이 보통으로, 이번 대결의 주제로는 '랍스터'가 나왔다. 도전에 최선을 다해 임한 치하루는 2대2 동점을 이루고, 룰에 따라 승리자가 되어 미치바의 연승을 끊어낸다.

최종 승리 후, 치하루를 찾아온 것은 유일하게 남겨진 가족인 남동생이다. 사실 치하루는 남동생과 데면데면한 사이로, 16살 때 아버지의 가게가 화재로 연소되면서 아버지에 의해 프랑스로 가게 된 이후 가족들과 연락 조차 제대로 하지 않고 살아왔다. 아버지는 치하루를 프랑스로 보낸 후 자취를 감추어 버렸고, 이후 어머니께서 허무하게 돌아 가시면서 남동생만 남게 된 것이다. 남동생과 만난 그녀는 16살 때 일어나 그녀의 가족을 망가뜨렸던 화재의 숨은 비밀을 파헤치기 시작한다.

작중에서 나오는 '아궁이의 철인'은 실제 방송인 '요리의 철인'의 포맷을 그대로 가져왔다. 그뿐만 아니라 실제 인물들과 비슷한 이름과 설정을 가진 등장인물들이 나와 방송과 비교해보는 재미를 느낄 수 있다. 저자가 현장에서 오랫동안 일해왔던 만큼 버라이어티 프로그램 촬영 현장을

생생하게 묘사해내, 방송의 뒷이야기를 엿보는 듯한 기분도 느낄 수 있는 작품이다. 높은 시청률을 뒤쫓는 방송국과 요리에 온 마음을 바치는 요리사들의 주방에서의 줄다리기, 그리고 가족 이야기가 잘 버무려진 드라마틱한 작품으로, 독자들에게 읽는 재미를 선사할 것이다.

<저자소개>

타나카 케이이치

1962 년 도쿄 출생. 릿쿄 대학 법학부 졸업 후, 텔레비전 업계에. 그 뒤 프리 연출가로서 독립. 수많은 텔레비전 프로그램의 연출을 하며 많은 수상 성과를 갖는다. 2014 년 『기린의 혀를 가진 남자』 (『마지막 레시피 기린의 혀의 기억』에 개제, 환동사)에서 소설가 데뷔.

No.20171108-002

제목: 쌍둥이

저자: 후지사키 사오리

페이지수: 325

장르: 소설

출간일: 2017년 10월 30일



<내용소개>

인기 밴드 '세카이노오와리'의 멤버가 그려내는 밴드 소년소녀들의 청춘 소설!

일본의 밴드인 'SEKAI NO OWARI'는 일본어로 '세상의 끝'을 의미하며, 주로 '세카오와'라는 별칭으로 불리고 있다. 2010년 이후로 최고의 인기를 구가하고 있으며 방한하여 공연을 할 만큼 한국에서도 인기가 있는 그룹이다. 그 밴드의 유일한 여성 멤버인 후지사키 사오리가 5년에 걸친 집필 끝에 첫 소설을 발표했는데, 꽤 완성도 있는 작품이라 일본에서의 반응이 대단하다.

중학생인 '나츠코'는 학교에 친구가 없어 피아노를 친구처럼 여기며 매일을 보내고 있었다. 그녀에게 어느 날 불량한 느낌의 고교생 츠키시마가 다가오게 된다. 그는 나츠코의 주위를 맴돌면서 돌발적인 행동을 해 그녀를 당황스럽게 만든다. 츠키시마는 나츠코에게 자신과 나츠코가 쌍둥이처럼 느껴진다고 자신의 밴드에 들어올 것을 권유한다. 나츠코는 망설이지만 감수성이 풍부하고 자신에게 없는 매력을 가진 츠키시마에게 이끌려 밴드에 들어가기로 하고, 밴드 동료들과 함께 공동생활을 하게 된다. 그들은 본격적으로 밴드 활동을 시작하지만 가는 길이 순탄치 않다. 프로가 되고 싶어 모두가 노력하지만 츠키시마는 그다지 열정적인 것 같지 않은 그들의 태도가 탐탁지 않을 뿐이다.

한 편, 나츠코는 츠키시마, 그리고 멤버들의 기대에 부응하려 노력하지만 좀처럼 가사 쓰는 일에 진척이 없어 답답해한다. 츠키시마는 그런 나츠코에게 ADHD인 자신의 이야기를 해주며 그녀가 있을 곳을 만들어주겠다고 말한다. 점점 츠키시마에게 끌리는 나츠코는 그에게 인정받기 위해 열심히 가사를 쓰고, 결국 호평을 받아낸다. 그 과정에서 두 사람은 서로가 정말 쌍둥이였으면 좋았겠다고 반복해서 말할 정도로 서로를 소중하게 여기게 된다. 나츠코와 츠키시마는 연인이 되지 않았지만, 그 이상의 끈끈한 연을 보여준다. 그들은 정반대의 지점의 선 사람이지만 어딘가 닮아있는, 그들의 말처럼 어딘가 쌍둥이처럼 느껴지게 한다. 계속해서 프로 데뷔를 위해 노력하고 있던 어느 날, 밴드의 공연을 본 프로듀서가 그들을 찾아온다. 프로듀서의 마음에 쏙 든 밴드의 프로 데뷔를 향한 길이 열리며 이야기가 마무리 된다.

흔들리는 청춘이 하나의 밴드로 성장해나가는 이야기로도 즐길 수 있고, 나츠코와 츠키시마 두 사람의 달콤하고도 서글픈 감정을 온몸으로 느낄 수 있기도 하다. 나츠코가 보는 츠키시마에 대

한 묘사를 읽다 보면 점점 빠져드는 마성과 같은 매력을 가진 인물이라는 것을 알 수 있게 된다.
그 두 사람의 인연이 영원하기를 바라게 되는 소설이다.

<저자소개>

후지사키 사오리

1986 년 도쿄 태생. 2010 년 갑자기 음악 업계에 나타나, 압도적인 팝 센스와 튀는 존재감으로 "세아오와 현상"으로 불릴 만큼의 인지도를 얻은 4 인조 밴드"SEKAI NO OWARI"에서 피아노 연주와 공연 연출을 담당. 잘 다듬어진 감성을 최대한으로 살린 연주는 데뷔 이후 절대적 지지를 얻고 있다. 잡지 "문학계" 에서 에세이 "독서 간주 글"을 연재했으며, 문필 활동에도 관심이 모이고 있다.

No.20171108-003

제목: 혈관을 단련하면 누구보다 건강해진다!

저자: 이케타니 토시로

페이지수: 220

장르: 건강

출간일: 2014년 07월 01일



<내용소개>

건강은 혈관에서부터 온다! 몇 살이 되어도 혈관을 강하게 유지시키는 '혈관 단련법'!

생명이 살아가기 위해서는 산소를 끊임없이 공급받아야 한다. 산소를 공급해주는 혈액은 그뿐만 아니라 열을 온몸에 전달해 체온을 조절하는 역할도 한다. 이렇게 중요한 업무를 수행하는 혈액이 다니는 길이 바로 혈관이다. 혈관은 심장에서 나온 혈액을 온몸으로 내보내 다시 심장으로 돌려보낸다. 이 때문에 우리의 건강 상태와 혈관의 건강 상태는 깊게 관련되어 있다.

이 책에서는 우리의 혈관을 단련시켜 몸을 건강하게 만들고 병에 대비하는 방법을 다루고 있다. 실제로 저자는 45살 때부터 혈관을 단련시켰고, 52세에 받았던 검사 결과 상 혈관 연령이 38세로 나왔다고 한다. 저자는 혈관을 단련함에 따라 건강이 좋아졌을 뿐만 아니라 피부에 윤기가 나고 나이보다 젊어 보이는 효과가 있었다고 말한다. 저자가 이야기하는 혈관을 젊어지게 하는 비결은 바로 'NO', 즉 일산화질소이다. 혈관내피세포에 일산화질소가 분비되면 혈관이 막히기 어려워진다고 하며, 동맥을 확장시키고 혈액의 흐름을 개선시켜주는 역할도 한다.

본문에서는 일산화질소를 분비시키기 위해서 일상생활에서 간단히 실천할 수 있는 방법들이 소개되어 있다. 고등어, 꽁치와 같은 등 푸른 생선에 포함된 EPA는 일산화질소의 분비를 촉진시키고 혈관내피세포의 염증을 개선하는 효과가 있다. 또한 일산화질소는 사람이 걷고 있을 때 분비된다고 한다. 따라서 그 효과를 증대시키기 위한 종아리 체조, 1분 정좌와 같은 스트레칭 방법이 소개되어 있다. 운동 외에도 미지근한 물에 15분 정도 반신욕을 하는 것도 도움이 된다고 한다. 이후에는 혈관의 건강을 해치는 원인에 대해서 이야기한다. 흡연, 고혈압, 지방대사 이상, 고혈당, 비만 등은 혈관의 건강을 해치는 주요 원인이다. 이 중 한가지만 해당되어도 혈관 질환의 위험도가 3배 높아지고, 3개에 해당하게 되면 위험도는 27배나 높아진다. 그 중 특히 흡연을 통해 들어오는 니코틴은 교감 신경을 자극하기 때문에 말초 혈관을 수축시켜 혈압이 상승하게 만든다고 한다. 실제로 흡연자의 심장병 위험도는 비흡연자의 비해 2.9배나 높다.

전문 용어가 많지만 알기 쉽게 해설하여 일상생활에서 따라 할 수 있도록 만들어져 있다. 병을 미리 파악하고, 예방하기 위해서도 의학 지식을 익혀두는 것은 필요하다. 특히 심장은 심장마비

나 심근경색 등, 갑작스레 나타나는 경우가 많기 때문에 평소부터 관리를 철저히 해야 한다. 이번 기회에 자신의 혈관 나이를 알아보고 생활 습관에서부터 혈관 친화적으로 개선해나가 보는 것은 어떨까?

<목차소개>

- 제1장: 모르면 평생 손해본다! 혈관을 확장하고, 혈류를 개선하는 'NO'의 비밀
- 제2장: 시도한 사람부터 늘어간다! 간단·듬뿍·효율적 'NO'을 분비시키는 3가지 방법
- 제3장: 돌연사를 막고 싶다면 필독! 왜, 혈액의 맑음보다 '혈관력'이 중요한 것인가
- 제4장: 최신 '의학 상식' 단단해진 혈관도 개선할 수 있다! 그를 위해 알아두어야 할 것
- 제5장: 위험도는 81배나!? 혈관의 노화를 가속적으로 진행시키는 4가지 리스크 팩터
- 제6장: 혈관은 인생을 비추는 거울, 생활 습관으로 젊어진다 '혈관 관리법'
- 제7장: 가르쳐줘 이케타니 선생님! 건강한 몸을 만드는 '상식', '비상식'

<저자소개>

이케타니 토시로

의학 박사. 이케타니 병원 원장. 1962 년 도쿄 태생. 도쿄 의과대학 의학부 졸업 후 도쿄대학 병원 제 2 내과에서 근무. 혈압과 동맥 경화에 대해서 연구한다. 1997 년 이케타니 병원 이사장 겸 원장으로 취임. 전문은 내과, 순환기과, 현재도 임상 현장에 선다. 혈관, 혈액, 심장 등 순환기계 전문가로, 잡지, 신문 강연 등 다방면에서 활약 중. 도쿄의대 순환기내과 객원 강사, 일본 내과학회 인정 종합내과 전문의, 일본 순환기학회 순환기 전문의로도 활동

No.20171108-004

제목: 나에게 귀 기울이는 시간: 고독을 즐기는 힘

저자: 고도 토키오

페이지수: 256

장르: 비즈니스, 인문

출간일: 2017년 11월 10일



<내용소개>

고독을 즐기기 위해 그만둬야 하는 것들

스마트폰과 SNS가 일상이 된 지금, 우리는 타인과 쉽고 빠르게 소통할 수 있다. 언제든지, 어디에서나 사람들과 연락할 수 있지만, 한편으로는 연락에 전전긍긍하게 되고 혼자가 될까 봐 두려워한다. 최근에 '혼밥'이나 '혼술'도 트렌드가 되고 있지만 여전히 사람들의 시선이 두려워 혼자 밥을 먹지 못해서 고민하는 사람들이 있다. 우리는 왜 '혼자가 되는 것'을 두려워하는 것일까?

우리는 '고독'을 부정적으로 해석한다. 홀로 있는 사람들을 외롭고 쓸쓸한 아웃사이더로 인식한다. 그러나 저자는 사람들의 그런 생각이 오히려 사람을 더 의존적으로 만든다고 한다. SNS 속 관계에 집착하게 되고, 스스로는 무언가를 결정하지 못 하게 되어 주도적인 삶을 살지 못 하게 되어버리는 것이다. 그런 상태가 되지 않기 위해 우리는 '고독'을 즐길 줄 알아야 한다고 말한다. 이 책에서는 특히 고독을 즐기기 위해 그만둬야 할 것들은 무엇인지를 다루고 있는데, 각 장 별로 카테고리를 나누어 '그만둔 사람'과 '그만두지 않는 사람'이 어떻게 되는지 비교해서 보여준다.

본문에서 다루는 사례들 중 몇 가지 예를 들자면, 1장에서는 '괴로운 감정에서 도망가는 것'에 대해 이야기한다. 만약 도망치는 것을 그만두지 않는다면, 자신의 마음을 계속 속이게 되니 성숙한 사람이 되기 어렵다고 한다. 하지만 도망치는 것을 그만두게 되면 괴로움을 넘어 사람으로써 또 다른 매력을 가질 수 있다고 말한다. 2장은 인간관계 속에서 발견할 수 있는 것에 대해 다룬다. 사람은 자신의 약점을 숨기고 싶어한다. 그러나 저자는 그럴수록 자신의 인품이 전달이 안될 뿐이라고 한다. 약점을 드러낸다면, 그 약점을 인정하고 보듬어주는 사람을 만날 수 있는 기회가 된다. 우리는 스스로 결정을 내리는 게 어려워 타인의 의견을 듣고 결정하고 싶어한다. 그것을 반복하면, 결정이 잘못되었을 때 남의 탓을 하게 되고 다시 고민을 하게 된다. 그러나 자신 스스로 생각하고 결정을 내리게 되면, 자신의 선택에 자신감을 가지게 되어 그 일에 몰두하게 될 수 있다고 한다. 가족과의 관계에서도 마찬가지이다. 부모는 자신의 아이에 대해서 많은 것을 알고 싶어하고, 참견하고 싶어한다. 그러나 지나친 간섭은 아이가 스스로 성장하는 것을 방해하게 된다. 아이가 잘하고 있는지 묻는 것을 그만두고 지켜봐 준다면, 아이가 스스로 존중 받는 느낌을 받을 수 있을 것이다.

저자는 사람의 운명은 자기 자신 안의 목소리를 따라 스스로 만들어가는 것이라고 말한다. 즉 고독이란, 자기 자신의 내면에 귀 기울이는 시간이라는 것이다. 보다 나은 내가 되기 위해, 내 자신에 대해서 더 잘 알기 위해 우리는 때때로 고독을 즐기는 시간이 필요할 것이다.

<목차소개>

- 제1장: 내성
- 제2장: 인간관계
- 제3장: 가치관
- 제4장: 행동
- 제5장: 독서
- 제6장: 가족

<저자소개>

고도 토키오

1971년 오카야마 현 태생. 중앙 대학 경제학부 졸업. 미국 공인 회계사. 대학 졸업 후 도쿄 도내의 회계 사무소에서 기업의 세무·회계 지원 업무에 종사. 유통 대기업의 마케팅 부문에서 근무하고, 세계적인 전략계 경영 컨설팅 펌인 '아더 D 리틀'에서 경영 컨설턴트로 활약. 2006년 주식회사 프리미엄 인베스트먼트&파트너스를 설립. 현재는 부동산 투자 컨설팅을 하고 자산 운용, 비즈니스 스킬에 관한 세미나 강연에서 활약. 『버려야 할 40가지 " 나쁜 " 습관』 『" 좋은 사람"을 그만두면 인생은 잘 된다』(일본 실업 출판사)등 저서 다수.

No.20171108-005

제목: 진짜 커뮤니케이션: 듣기, 경청하기, 질문하기, 확인하기, 말하기의 포인
트

저자: 야마모토 아키오, 후쿠다 타케시(감수)

페이지수: 192

장르: 비즈니스, 실용

출간일: 2017년 10월 25일



<내용소개>

듣기에도 기술이 필요하다, 진정한 커뮤니케이션에 필요한 모든 것!

자신의 의도와 뜻을 전달하고 목적을 이루기 위해 우리는 '말'을 한다. 이럴 때 우리는 말을 하는 '화자'가 된다. 그러나 말을 하는 것은 누군가가 듣게 하는 것이 목적이기 때문에, 화자뿐만 아니라 '청자'도 반드시 존재해야 한다. 우리는 화자로서의 스킬을 배우고 연습하려고 하지만, 청자일 때 필요한 기술들에 대해서는 쉽게 생각하는 경향이 있다.

과연 '듣기'에 공부가 필요한 것일까라는 생각이 들 것이다. 듣는 것보다 말하는 것을 먼저 익히고 나서 배워도 되지 않을까라는 생각도 있을 것이다. 그러나 커뮤니케이션은 듣기와 말하기의 연속이다. 우리는 타인이 내뱉은 말에 상처를 받기도 하고, 기뻐하기도 한다. 마찬가지로 나의 이야기를 듣는 상대방의 태도에서도 같은 감정을 느낀다. 논리적이고 능수능란하게 말하는 사람에겐 신뢰와 재능을 느끼듯이, 이야기를 경청해주는 사람에게 좋은 인상이 따라오게 된다. 말하기와 듣기가 커뮤니케이션에서 미치는 영향은 동일하다는 것이다.

이 책에서는 오랜 기간 말하는 법과 듣는 법을 연구한 저자가 진짜 '듣는 것'이란 무엇인가에 관해 차근차근 정리를 해놓았다. 먼저 1장에서는 '듣기'의 정의에 대해서 다룬다. 듣기가 가지는 의미와 중요 포인트에 대해 해설해준다. 2장에서는 화자의 입장에서 보는 '듣는 기술'에 대한 장이다. 자신이 청자일 때 어떤 태도를 취하는지 파악하고 어떤 태도가 사람들에게 호감을 주는지에 대해 서술하고 있다. 3장에서는 보다 더 나아가 단순히 듣는 것만이 아니라 '경청'에 대해 설명한다. 3장까지는 듣기의 방법에 대해 알아봤다면 4장에서는 대화를 그 다음으로 이어갈 수 있는 '질문'하는 방법에 대해 나온다. 말하는 것과 듣는 것을 자연스럽게 이어주는 '질문'을 적당히 해버리면 단숨에 인상이 나빠지는 결과를 가져온다. 그렇기에 우리는 질문을 통해 상대방의 이야기를 잘 듣고 있다고 '확인'하고 '요점'을 파악해야 하는 것이다. 5장과 6장에서는 커뮤니케이션 자체의 질을 높이기 위한 말하는 기술을 설명해주며 내용이 마무리된다.

이 책의 처음부터 끝장까지 하나의 과정으로 인식하고 읽어간다면 더욱 이해하기 쉬울 것이다. 듣고, 경청하고, 질문하고, 확인하고, 말을 하는 과정은 커뮤니케이션 그 자체이기 때문이다. 듣

는 기술'를 주제로 내세우고 있지만, 보다 나은 커뮤니케이션을 위해서는 듣기도 말하기도 제대로 알고 있어야만 한다는 뜻이다. 이 한 권으로 커뮤니케이션의 모든 단계에 대해 이해하고 그 기술을 배울 수 있을 것이다.

<목차소개>

제1장: 먼저 듣기의 현재 상태를 확인한다

제2장: 화자 쪽이 되어 "듣는 기술" ~ "듣는 법"

제3장: 화자에게 만족감을 주는 "경청 기술" ~ "경청하는 방법"

제4장: 이야기를 맞물리게 하는 "질문의 기술" ~ "물어보는 방법"

제5장: 화자를 지탱하는 "확인, 요약 기술"

제6장: 의사 소통을 높이는 "말하는 기술"

<저자소개>

야마모토 아키오

주식 회사 화법 연구소 주임교수, NPO 화법 네트워크 이사장을 역임. 현재, 인재 육성 컨설팅 대표로서 사회인 대학생의 커뮤니케이션 강좌, 취업 면접 강좌를 실시하고 있다. 국립·전기 통신 대학 통신기계공학과 졸업 후 대기업 종합 전기 메이커에 입사. 그 동안 1982년에 말 연구소의 지도자 자격을 취득. 1998년부터 회사의 기술 업무 외에 사내 연수 강사도 담당. 또한 화법 연구소의 강사로 활동. 국가 공무원, 전국의 지방 공무원, 일본 은행, 공익 재단, 일반 기업 등의 연수 강사로 활동.

후쿠다 타케시

중앙 대학 법학부 졸업 후 다이와 운수(현 야마토 운수)입사. 언론 과학 진흥협회 지도 부장, 이사를 거쳐서 화법 연구소를 설립하고 소장에 취임. 현재 회장.

No.20171108-006

제목: 더 이상 요리책은 필요 없다!

저자: 이나가키 에미코

페이지수: 288

장르: 에세이, 취미

출간일: 2017년 09월 07일



<내용소개>

단돈 2,000원으로 10분 만에 매일매일 만들어내는 건강한 식사 이야기

건강은 언제나 많은 사람들의 관심을 끄는 주제다. '웰빙'이라는 트렌드가 생겨나면서 특히 식생활을 개선하고자 하는 경향이 많아졌다. 유기농 식품이나 슈퍼 푸드 같은 식재료가 인기를 끌었고, 그에 맞는 다양한 요리법도 개발되었다. 그러나 막상 매일매일의 식생활에 적용하기에는 금전적이나 시간적인 면에서 어려움이 많은 현실이다.

저자는 올해 52세로 아사히 신문사를 퇴사 후 '백수'가 되었다. 이제 매일매일 집에 있게 된 그녀의 생활에서 가장 크게 변한 것은 바로 식생활이었다. 삼시세끼를 스스로 차려먹게 되면서 저자는 직접 요리하는 자유가 중요하다는 것을 느꼈다고 한다. 그녀는 '자립'이란 '먹고 사는 것'이기 때문에 남녀노소 관계 없이 요리는 스스로, 누구나 해야 되는 일이라고 강조하며 가스레인지나 냉장고가 없어도 되는 요리의 조합을 소개한다. 사극에서 영감을 받아 시작한 밥과 국, 장아찌의 기본 식단은 매끼 겨우 2,000원 밖에 안 든다고 한다. 주부들의 가장 큰 고민인 '오늘 뭐 먹지'에 대한 고민도 저자는 왜 매일 다른 것을 먹어야 되냐며 시원하게 날려버린다. 그녀가 중요하게 생각하는 것은 식사는 빠르고, 싸고, 맛있는 것이 되어야 하며 자신이 먹는 것을 스스로 만든다는 것뿐이다.

그녀는 일본 식생활에서 큰 부분을 차지하는 '된장국'에 대해 깊게 다루고 있다. 저자의 신념에 걸맞게 단 1분 만에 완성되는 된장국은 물론 손쉽게 '다시'를 만드는 법, 건더기가 될 수 있는 여러 재료들을 소개한다. 또한, 최소한의 식비로 최대한의 맛을 내는 것을 강조하며, 특히 제철 식재료를 활용하는 요령에 대해 설명한다. 조미료도 가장 기본적인 소금, 된장, 간장만을 사용하여 설탕을 사용하지 않는다는 것이 특징이다. 저자는 조리도구 역시 사치스럽다고 말한다. 냄비와 칼만 있으면 웬만한 음식은 만들 수 있으며, 특정 조리도구가 필요한 요리는 안 만들면 그만이라고 시원하게 말해버린다. 그것 또한 저자의 요리 속 자유인 것이다. 단 10분 만에 만드는 식사이기 때문에 누가 만드느냐는 중요하지 않고, 누구나 만들 수 있는 것들이다.

요리와 건강에 관한 책들은 많이 있지만, 이처럼 우리의 상식을 많이 뒤집어버리는 책은 드물 것이다. 식생활에 대한 새로운 시각을 열어줄 뿐만 아니라, 실제로 따라 할 수 있는 레시피들도

실려 있다. 특히 복잡한 요리보다 간단하고 가볍게 매일의 식사를 충실하게 하고 싶은 사람들에게 잘 맞는 책이 될 것이다.

<목차소개>

제1장: 매일 똑같은 메뉴인데 달려서 집에 돌아온다 - 이런 세계가 있었다니

제2장: 요리책을 덮고, 밥을 짓다 - 이것도 저것도 요리를 고행해 가다

제3장: 여자는 입다물고 된장을 물에 녹인다 - 다시라는 숙박에서 탈출

제4장: 나중에는 제철 채소만 있다면 - 싸게 먹을 수 밖에 없다.

제5장: 로푸드? 절임이지만 그게 뭔가요? - '누카미소'는 최고의 초빙 요리사

제6장: 조미료 지옥에서 탈출한다 - 부엌의 혼란은 옷장의 혼란과 같다

제7장: 조리 도구를 갖추지 마라 - 가능성을 막아버리다

제8장: 최고의 식탁은 10분만 있으면 된다 - 가사 논쟁으로 다툼다는 어리석음

<저자소개>

이나가키 에미코

1965년 아이치 현 태생. 히토쓰바시 대학 사회학부 졸업. 아사히 신문사 입사. 오사카 본사 사회부, 주간 아사히 편집부 등을 거쳐서 논설 위원 편집 위원을 맡아 2016년 1월 퇴사. 남편 없음, 아이 없음, 냉장고 없음. 일하거나 일하지 않거나, 프리랜서인 나날을 보내는 중.

No.20171108-007

제목: 아무 것도 안 하는데 컨디션이 좋다

저자: 모리타 아츠시

페이지수: 216

장르: 건강

출간일: 2016년 09월 01일



<내용소개>

바벨수록 호흡에 주의하라! '호흡의 힘'으로 건강하게 사는 방법을 소개한다

현대인은 다양한 '컨디션 난조'에 시달리며, 이런 증상은 주로 30~50대에 심화된다. 어깨 결림·허리 통증·만성 피로·집중력 부족·무기력과 불안 등은 당장 생사를 가르는 중병은 아니지만 활기차게 생활할 수 있는 기회를 앗아간다. 병원에 가면 스트레스 때문이니 휴식을 취하라는 조언이나, 골반과 척추가 틀어져 있으니 물리적 치료를 받으라는 조언을 듣게 된다. 하지만 그 방법들도 일시적일 뿐이다. 척추가 바르고 근육이 유연해졌다고 해서 컨디션 난조가 사라지는 것은 아니기 때문이다.

이 책은 신체의 컨디션을 무너뜨리는 원인을 '잘못된 호흡'이라고 지적한다. 저자는 어릴 적 크론 병에 걸려 일상생활에 지장을 받으며 10년 이상 고통을 겪었다. 치료에 좋다는 것은 딱치는 대로 시도하던 중, 어떤 호흡 방법에 따라서는 통증을 줄어든다는 사실을 깨달았고 부단한 노력 끝에 크론 병을 자력으로 극복해냈다. 이후 그는 호흡의 중요성을 대중에게 알리는 일을 해왔다. 호흡은 숨을 내쉬고 들이마시는 행위 이상의 역할을 한다. 근육과 관절 및 장기, 체내 면역과 수면, 소화와 순환 시스템 등 신체의 모든 부분은 물론 심적 안정 상태까지 관여하는 요소임을 이해해야 한다.

사람은 생존을 위해 호흡을 멈출 수 없다. 하루 평균 3만 번 이뤄지는 호흡을 바르게 한다는 것은 곧 '평소의 자신을 얼마나 단련하는가'의 문제로 이어진다. 제일 먼저, 깊이 있는 호흡을 통해 그 동안 소홀히 했던 몸의 감각을 원 상태로 돌려놓아야 하며 일상을 편안하게 보낼 수 있는 자기만의 호흡법을 찾아야 한다. 저자는 많은 사람들이 심호흡에 대해 잘못 알고 있는 부분을 고쳐주고 스스로에게 적합한 호흡을 발견하도록 도와준다. 이와 함께 하루 1회 자신에게 온전히 집중하는 '고요함'의 시간을 가질 것을 추천한다. 차분한 상태에서 몇 가지 호흡을 진중하게 반복 실시함으로써, 신체의 치유력을 증폭시키고 업무 상 집중력·관찰력·행동력을 강화하는 효과를 얻을 수 있다. 나아가 호흡과 움직임의 상호 작용 속에 행동이 흐트러지지 않게 주의하며 있는 그대로의 나를 세련되게 가꿀 수 있는 방법을 소개한다.

올바른 호흡 법을 실천하여 심신의 회복력을 높이고 업무 능력과 성과를 향상시킬 수 있는 힌트

가 이 책에 들어있다. 바쁘고 힘들 때일수록 스스로의 호흡을 느껴보고 평온하게 만들도록 노력해 보자.

<목차소개>.

- 1장: 바쁘게 살며 잃어버린 몸의 감각을 되돌려 놓는다
- 2장: 매일 편하게 지낼 수 있는 자신의 호흡을 발견한다
- 3장: 퍼포먼스를 높이는 1일 1회 '고요함(靜)'의 시간
- 4장: 평소의 자신을 세련되게 가꾸는 움직임·인간학
- 5장: 유능한 사람은 '평소'를 중요하게 여기고 '평소'를 본다

<저자소개>

모리타 아츠시

주식회사 K-Raku의 대표이사. 호흡·정체 연구회 대표. 일본동양의학재단 준평의원. 침구사, 마사지 지압사, 계산역학(啓山易学)사범, 우스이류 활법 교도사.

13살에 걸린 크론 병을 자력으로 극복하면서 깨달은 "평소 호흡 모양"에 주목하고 독자적인 방법을 구축했다. 단순히 몸을 정돈한다는 인식을 넘어 호흡을 통해 <인간은 어떻게 존재하는 것인가?>, <사람과 어떻게 관계를 맺어야 하는가?> 등, 존재 방식의 중요성을 제창하면서 전체론적 시점에서 정보를 제공하고 있다. 몸을 회복시키는 성인 체육을 제창하고 심신이 지친 사람들과 진정한 의미의 자기생산성을 높이고 싶은 직장인들을 대상으로 개인 세션을 열며 호흡법을 전하고 있다. 또한 전문가 대상 강습, 일반인 대상 강좌 기획, 중증 뇌성마비 등 장애를 겪고 있는 사람의 케어에도 힘쓰고 있다.

No.20171108-008

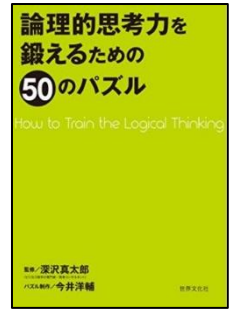
제목: 논리적 사고력을 키우기 위한 50가지 퍼즐

저자: 이마이 요우스케, 후카사와 신타로 (감수)

페이지수: 130

장르: 취미

출간일: 2016년 06월 10일



<내용소개>

비즈니스에 임하는 사람들에게 필수적인 논리적 사고력을 키우는 50가지의 퍼즐

정보는 단순한 암기로도 습득이 가능하지만, 그 정보를 활용하고 처리하는 데에는 논리적 사고력이 필요하다. 논리적 사고력은 행동적, 직관적 사고 방식은 물론, 특히 언어를 사용할 때의 추론적 사고방식을 일컫는다. 우리는 비즈니스 현장에서 상대방의 의도나 요구를 읽어내야 하는 경우가 많다. 이런 경우 한정적인 정보 속에서 논리적 연결점을 찾아야 나머지 정보를 추론해낼 수 있다. 논리적 사고력을 단련하기 위해서는 뇌 운동을 꾸준히 하는 것이 중요하데, 그에 도움이 되는 것이 바로 퍼즐이다. 이 책에서는 각 장 별로 난이도를 3 단계로 나누어 50가지의 퍼즐을 제공한다. 퍼즐 전문 제작자가 만든 퍼즐을 비즈니스 수학 전문가가 감수를 담당해서 완성도를 높였다. 숫자나 알파벳을 칸에 맞추어 재배열 하는 문제, 조건에 맞추어 조합을 찾아내는 퍼즐 등 주어진 정보를 이용해 풀어나가는 퍼즐들로 이루어져 있다.

퍼즐을 푸는 과정은 뇌신경을 자극시켜 뇌신경망을 발달하게 해 뇌의 기능을 강화시켜 준다. 퍼즐을 푸는 동안 뇌가 활성화 되면서 사고가 확장될 수 있다. 인간의 뇌는 무한한 잠재적 능력을 가지고 있기에, 근육 트레이닝처럼 적절한 훈련을 통해 뇌를 강화하면 더욱 뛰어난 능력을 발휘할 수 있을 것이다.

<저자소개>

이마이 요우스케

퍼즐 작가. 새로운 형태의 오리지널 퍼즐 등의 제작이 특기다.

후카사와 신타로

비즈니스 수학 전문가/교육 컨설턴트. 비즈니스 퍼슨의 사고력과 수학력을 단련하는 "비즈니스 수학"을 제창하고 이 분야의 일인자로서 인재 육성에 종사, 인기 강사이기도 하다. 공익 재단법인 일본 수학 검정협회"비즈니스 수학 검정"1급 AAA는 국내 최상위. BM컨설팅 주식 회사 대표이사/이학 석사(수학)/다마 대학 비상근 강사.

< 본문 이미지 >

8 社員の役職

5つの情報から、5人の社員の役職を明らかにしてください。5人の役職は、ヒラ・係長・部長・専務・社長のどれかで、同じ役職の人はいません。

右の対応表(マトリックス)を使って解きましょう。正しく対応しているマスに○を、対応していないマスに×を書き入れてください。役職の順番は、ヒラが一番下で社長が一番上です。

● 情報 ●

- ① 大江と高松は「○長」という役職
- ② 松原は大西より上の役職
- ③ 大西はヒラではない
- ④ 社長は松原ではない
- ⑤ 高松は永田の1つ上の役職

● 対応表 ●

	大江	永田	高松	松原	大西
上					
↓					
↓					
↓					
下					

ヒラ
係長
部長
専務
社長

ヒント
1
いきなり役職は決まりません。×をついて候補を狭めていきましょう。情報②から、松原は一番下ではない、大西は一番上ではないことがわかります。

7 スターからスタート

すべての白マスを通るので、まずは星が1マスしかないところに線を引きます。Aのマスには2本の線が入ります。正しいルートは必ずある1つのループになります。よって、Aのマスで2本の線を結ばないと、Aのマスを通る2度になるため、この2本の線は結ばなければなりません。

星の周囲や、黒いマスによってできた角の部分は線の引き方が1通りしかないので、左図のようにループを確定することができます。

角の部分に線を引き、途中までループを確定できたのが左図です。ここでBとCのマスに注目です。この2つのマスは、線を引き出すことにより角の部分になりました。よってこの2つのマスも、先ほどと同様に線を引きループを確定できます。

A

完成です。

8 社員の役職

情報①から、大江と高松はヒラでも専務でもありません。2人の、ヒラと専務のマスに×が入ります。情報②から、松原は大西より上の役職なので、松原は一番下のヒラではないことがわかります。同様に大西は一番上の社長ではありません。ここにも×を入れましょう。

情報③から大西はヒラではないので、大西のヒラのマスに×を入れると、ヒラの可能性は永田だけに限られます。これで永田=ヒラと確定できます。永田のヒラ以外のマスに×を入れましょう。

情報④から松原の社長のマスに×を入れます。情報⑤の上下関係から、松原は係長ではなく、大西は専務ではありません。ここにも×を入れます。

以上から専務の可能性は松原だけに限られ、確定となります。あとは情報⑤を考慮すれば、5人全員の役職が明らかになります。

No.20171108-009

제목: 아니야 아니야

저자: accototo (글, 그림)

페이지수: 32

장르: 아동 그림책

출간일: 2017년 09월 28일



<내용소개>

밤중에 들려오는 소리들은 괴물이 내는 소리일까요? 빨리 잠들지 않으면 먹혀버릴지도 몰라요.

밤이 오고 아이는 잠자리에 들어갑니다. 똑딱 똑딱, 시계 소리가 들려옵니다. 휘잉, 휘잉, 덜컹덜컹, 괴물이 나타난 소리일까요? 괴물 소리가 아니라 바람 소리였습니다. 하하하, 호호호, 괴물이 웃는 소리일까요? 아닙니다. 이웃이 웃는 소리였습니다. 펑,펑, 큰 소리가 들려오는데 혹시 괴물일까요? 그건 분명 불꽃놀이 소리일 겁니다. 저벅 저벅, 큰 소리가 났습니다. 콰앙, 이 소리는 괴물이 집을 들어올리는 걸까요? 보글보글, 이번엔 물 속으로 빠진 걸까요? 아이는 누군가 있는 것인지 물으며 불안해합니다. 문이 스르륵 열리면서 누군가 방으로 들어옵니다. 아이는 괴물에게 먹혀버릴 거라고 두려워합니다. 그런데 자세히 보니, 그 사람은 바로 어머니였습니다.

밤에 들을 수 있는 소리들을 괴물로 오해해 두려워하던 아이가, 두려움을 이겨내기 위해 괴물이 아니라며 소리를 맞추는 이야기입니다. 밖에서 나는 고양이 소리나, 물건이 떨어지는 소리에서도 괴물의 모습을 상상해버리는 아이와 함께 밤의 여정을 떠나볼 수 있을 것입니다. 혼자 잠드는 것을 두려워하는 아이에게 읽어주기 좋은 책입니다.

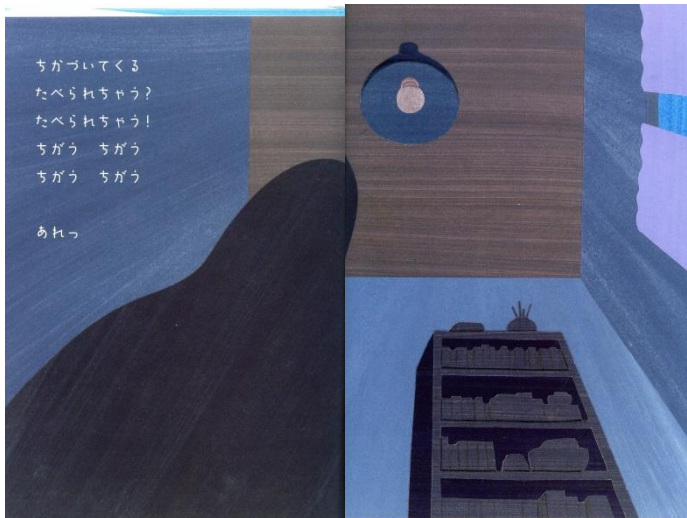
<본문 이미지>





ドッシーン ドッシーン!
おとが ああきく なってきた

ドッシーン!



ちがついてくる
たべられちゃう?
たべられちゃう!
ちがう ちがう
ちがう ちがう

あれっ

<저자소개>

accototo

1998년 프랑스에서 만나, 1999년에 일본에 귀국해 함께 동화책을 만들면서 유닛을 결성. 2003년 그림책 "뒤에 있는 사람 누구게"를 출판. 그림책, 벽화 등 다양한 작품을 제작.

No.20171108-010

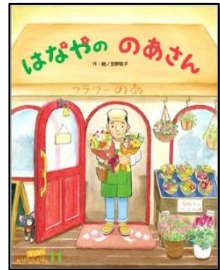
제목: 꽃집의 노아 씨

저자: 미야노 사토코 (글, 그림)

페이지수: 199

장르: 아동 문학

출간일: 2016년 10월 01일



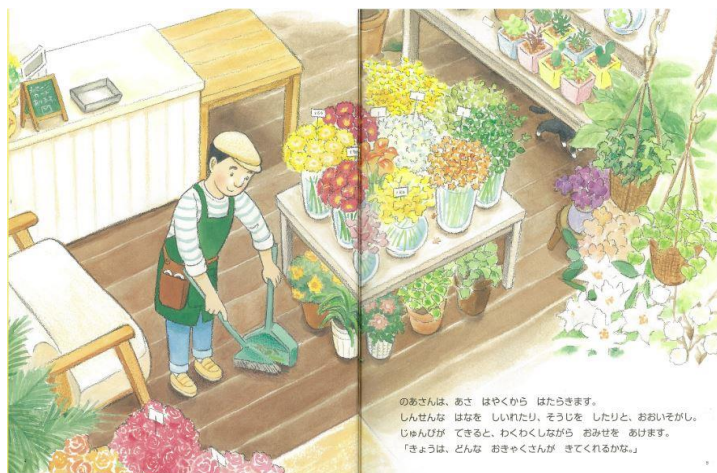
<내용소개>

노아 씨의 꽃집에 찾아온 꼬마 손님, 누구에게 꽃을 주고 싶은 걸까요?

작은 상점가에 노아 씨의 꽃집이 있습니다. 어느 날, 가게에 여자 아이가 혼자 들어왔습니다. 아이는 엄마는 근처의 케이크 가게에서 일하고 있다며 꽃다발의 가격을 물었습니다. 노아 씨가 가격을 알려주었지만 아이가 가진 돈으로는 꽃다발을 사기에 부족했습니다. 아이는 실망해서 고개를 숙였습니다. 그러던 중 할머니가 꽃다발을 사러 들어왔습니다. 노아 씨는 아이에게 잠깐 기다리라고 말하고, 열심히 꽃다발을 만들었습니다. 할머니가 노아 씨가 떨어트린 잎을 줍는 아이를 칭찬했습니다. 또 아이는 할머니가 기다리는 동안 말동무도 되어 드렸습니다. 할머니가 가고 난 뒤, 노아 씨가 아이에게 도와줘서 고맙다며 원하는 꽃을 하나 가져가도 된다고 말했습니다. 아이는 기뻐하며 예쁜 리본이 달린 꽃을 가져갔습니다. 저녁이 되고 아이가 엄마와 함께 꽃집을 찾아왔습니다. 아이의 엄마가 노아 씨에게 감사의 뜻으로 케이크를 가지고 왔습니다. 노아 씨는 집으로 돌아가 가족들과 함께 케이크를 맛있게 먹었습니다.

꽃집에서 우연히 만난 사람들이 서로의 배려와 친절에 행복한 결말을 맞게 되는 이야기로, 대가를 바라지 않고 베푸는 친절이 큰 보답으로 돌아올 수 있다는 걸 알려주는 그림책입니다.

<본문 이미지>





<저자소개>

미야노 사토코

도쿄 태생. 여자미술단기 대학 졸업 후, 그래픽 디자인 회사, 아동 서적 전문 서점 근무를 거쳐
그림책 작가로 활동 중. 주된 작품으로 『모모짱과 엄마』(앨리스관), 『아이짱의 원피스』(고단샤)
등 다수. 2016년 『가장 행복한 선물』(교육가극)으로, 제7회 리브로 그림책 대상을 수상.