

No.20171206-001

제목: 백화점의 마법

저자: 무라야마 사키

페이지수: 376

장르: 소설, 일본문학

출간일: 2017년 10월 5일



<내용소개>

2017년 일본서점대상후보 화제작 '서점 오후도(桜風堂) 이야기' 작가의 최신작 백화점에서 일하는 사람들과 '하얀 고양이 소문'이 만들어내는 마법 같은 이야기

창립 50 주년을 맞이한 호시노 백화점은 카제하야시의 상점가에 있으며, 그 지역의 상징과 같은 곳이다. 하지만 경영상태는 '폐점위기가 아닐까'라는 소문이 무성할 정도로 좋지 않았다. 백화점 직원들도 지역 주민들로부터 많은 사랑을 받고 있는 호시노 백화점을 지키고 싶었지만 시대의 흐름을 거스르기는 쉽지 않다. 그래도 직원들은 호시노 백화점을 사랑하고 고객을 위해 웃는 얼굴을 잃지 않기 위해 노력한다.

이 백화점에는 전설처럼 구전되는 이상한 소문이 있다. 그것은 바로 '황금 눈의 흰 고양이를 발견하면 소원이 이루어 진다'라는 것이다. 직원들에게 이 소문이 사실인지를 확인하는 고객들이 많이 있다. 그럴 때마다 직원들은 '믿고 있으면 반드시 만날 수 있습니다' 라고 웃는 얼굴로 고객에게 대답한다. 사실 엘리베이터 걸 이어나, 구두매장의 사키코, 선물 보석층의 켄고, 자료실의 이치카 그리고 신비로운 존재감을 가진 컨시어지의 유코는 살아가면서 많은 것을 잃어 온 사람들이다. 그들은 새로운 무언가를 찾기 위해 호시노 백화점이라는 곳에 마치 운명처럼 모여 들었다. 혹시 그들이 깊게 숨겨 놓았던 그 소원을 '마법의 흰 고양이'가 이루어 주는 것은 아닐까 하는 기대와 함께 말이다. 유코를 중심으로 벌어지는 이야기는 사람과 사람의 온기를 느끼게 해준다.

저자인 무라야마 사키의 전작에서도 등장하는 백화점이라는 곳은 우리가 잘 알고 있는 것처럼 다양한 물건들이 진열되어 있으며 돈만 있다면 무엇이든 살 수 있는 어른들의 파라다이스와도 같은 곳이다. 하지만 요즘 일본의 백화점들은 유통 혁명에 의해 이 소설 속 호시노 백화점처럼 경영난에 시달리는 곳이 많다. 그런 현실을 반영한 이 작품은 힘든 경영난 속에서도 직원들은 고객을 위해 웃는 얼굴을 잃지 않고 노력함으로써 기적을 바라는 사람들에게 마법 같은 일이 일어날지도 모른다는 행복한 상상을 하게 해 주는 책이다. 어린 시절의 옛날 백화점을 떠올리게 하는 백화점의 묘사는 그 시대를 산 사람들에게는 그리운 풍경을 선사하기도 한다. 항상 타인에게 웃으며 일해야 하는 직업을 가진 사람뿐만 아니라 경쟁적이고 치열한 삶을 사는 모든 현대인

들에게 피로를 풀어주고 에너지를 보충해 줄 수 있는 한 권이 될 것이다.

<저자소개>

무라야마 사키

1963 년 나가사키 현 출생으로 '작은 에리 양'으로 제 4 회 무쿠하토주 아동문학상과 마이니치 동화 신인상 및 최우수상을 받았다.

전작으로는 '세라 공주의 모험' 시리즈, '바람 언덕의 루루'시리즈, '아카네 공주 이야기'시리즈, '아득한 하늘의 동쪽', '백년째 비밀', '카페 카모메 - 자그마한 마법 이야기', '천공의 미라클' 등이 있다.

No.20171206-002

제목: 야근세: 멀더 살인사건

저자: 코마에 료

페이지수: 371

장르: 미스터리, 서스펜스

출간일: 2017년 8월 8일



<내용소개>

2018년 1월 연속 드라마화 확정!

야근에 세금을 부과하고 신고되지 않은 야근을 탈세로 인식하는 사회,

탈세를 조사하는 야근세 조사관의 죽음 뒤 이면에 숨은 진실은 무엇인가?

이 소설은 2015년 출간된 '야근세'의 뒤를 잇는, 동일한 설정과 세계관을 공유하는 후속 작품이다. 이 세계관의 일본에서 기업의 야근수당에는 20%의 세금이 과세된다. 야근 시간이 늘어나면 늘어날수록 야근세는 세율이 높아지고 심지어 이 세금은 사측과 근로자 측이 반반씩 부담한다. 이 정책을 통해 야근이 극적으로 줄어든 일본 사회에서, 별도로 사전 신청하고 승인 받지 않은 서비스 야근은 '탈세'가 된다. 그리고 이러한 야근세의 탈세를 조사하는 야근세 조사관을 '멀더'로 칭한다. 혹독한 야근과 비인간적인 근무환경이 연일 이슈가 되는 현대 사회에 있을 법한 참신한 발상으로 전개되는 작품이다.

이번 신간의 이야기는 나가노하라마치에서 사체가 발견되었다는 소식을 받고 군마 현경의 노자와 경위와 다카하시 경사 두 사람이 현장으로 향하며 시작된다. 살해된 사체는 근처에 별장을 소유한 도이다키로 그의 직업은 멀더, 즉 야근세 조사관이다. 직장에서 무언가 원한을 품은 사람에 의한 범행인가를 파악하려 하고, 도쿄의 경시청 수사과의 도움을 받아 자택을 도이다키의 자택을 수사한다. 그리고 '레이카호우쇼'라고 적인 메모를 발견, 그 뒤 노자와 경위와 다카하시 경사가 별장에서 '레이카법경'이라는 팜플렛을 발견하며 범죄와의 연관성을 의식하게 된다. 그리고 같은 시점, 경찰과 별도로 도쿄 국세국에서도 이 살인사건을 조사하기 시작한다. 생전 도이다키가 '야근세에 치명적인 결함이 있어'라고 말했다는 사실과 함께, 살해된 도이다키가 죽기 전까지 철저히 조사하던 탈세 건이 있었으며, 그 경로를 추적하던 중 모 대형 그룹사의 사장이 연관되어 있음을 알아내게 된다. 과연 범인은 누구이며 이면에 숨어 있는 대규모의 탈세 사건의 정체는 무엇인가?

지금 우리 현대사회의 일하는 방식은 워크 라이프 밸런스라는 시대적 흐름과 함께 크게 변화하고 있다. 저출산 고령화와 현재의 행복을 추구하는 사회적 변화가 거세지만 여전히 장시간 노동에 의한 과로사나 비정규직 문제 등은 산재해 있다. 현실세계에 앞서 문학세계에서 이러한 사회

적 문제점을 지적하고 대안을 제시한다는 점에서 눈 여겨 볼만한 작품이라고 할 수 있다. 또 경찰과 경시청, 각각의 수사주체 콤비의 수사 진행의 양상, 그 외에도 다양한 인물들의 시점에서 여러 움직임들이 교차하며 세심한 논리구조와 의외의 전개를 만들어내고 있어本格 미스터리 소설로서의 재미도 느낄 수 있다.

<저자소개>

코마에 료

1976 년 시마네현 출생, 도쿄 대학 대학원에서 중앙아시아 이슬람 역사 전공으로 석사 과정을 수료하였다. 재학 중 역사 칼럼을 쓰기 시작하였으며 유한회사 라이트스텝 입사 후 타나카 요시키의 권유로 소설 집필을 시작한다.

2005 년 중국 역사소설 '이세민'으로 작가로 데뷔하였다.

No.20171206-003

제목: 세계의 비즈니스 엘리트들이 배우는 교양으로서의 서양미술사

저자: 기무라 타이치

페이지수: 256

장르: 서양미술사

출간일: 2017년 10월 5일



<내용소개>

**미술사를 알지 못하고서 세계와는 싸워 나갈 수 없다,
세계의 비즈니스 엘리트들의 공통 언어 서양 미술사를 파헤치다!**

국가 간 경계가 허물어지고 글로벌 사회가 당연시되는 현재, 우리나라도 그리고 이웃국가 일본에서도 인문학적 소양, 그 중에서도 미술사에 대한 중요성이 인식되며 관심이 증가하기 시작하였다. 이미 서양 국가의 사람들에게 미술사는 필수 교양이자 공통 의식을 함양시키는 커뮤니케이션 도구로서 기능하고 있다. 특히 지적 집단과 상류층과 그 배우자에게 있어서는 현지의 파트너와 사회적 소통을 위한 필수 요소로 여겨지는 시대가 되었다.

동양의 사고방식을 지닌 사람들은 그림을 '감성'적으로 바라보는 특성을 지니고 있다고 한다. 하지만 미술의 배경에는 각 시대의 역사와 가치관, 문화, 경제 상황이 투영되어 있으며, 즉 예술을 이해한다는 것은 해당 작품의 전후 시점에 대한 숨겨진 역사적 배경을 이해한다는 것과 다름이 없다. 서양 미술사인 저자는 이 책을 통해 기원전 6 세기의 아테네에서부터 시작, 근대에 이르기까지의 서양 미술사를 특유의 알기 쉬운 문체로 해석하고 있다.

예컨대, 기원전 그리스는 이상적 아름다움을 추구하는 특성을 가지고 있었고 전신상 조각을 중시하는 경향을 두드러지게 드러냈다. 반면 동 시대 로마 제국에서는 사실성을 보다 추구하였고 머리 동상과 흉상을 주로 만들어 내었다. 그리스에서는 특히 건장한 남성의 나체를 이상적인 아름다움의 극치로 바라보았고 이는 이후 미켈란젤로의 다비드 조각상에도 영감을 미치게 된다. 반면 사실성을 강조하는 로마 제국에서는 높은 식견을 지닌 어른의 위엄을 인정하고 이를 존중하는 의미에서 주름투성이의 노인 흉상이 만들어지기도 하였다고 한다. 또, 근대시대의 시발점인 르네상스, 예술의 필드에서는 그림의 본질을 보다 중시한 피렌체 파와 색채를 중시한 베네치아 파로 양분이 되어 있었다. 그 중 베니스는 종교의 자유가 철저히 보장된, 정교 분리의 안정된 국가였던 탓에 베네치아 파는 관능미와 향락성이 강한 세속적인 스케치와 작품들을 세상에 남길 수 있었다고 한다.

이 책은 단순히 인문학적 소양으로 인식되던 미술사, 특히 서양 미술사를 자기개발과 경제경영적 관점에서 재해석하여 필요성을 역설한다는 점에서 다른 미술사 관련 책과의

차별점을 부각시키고 있다. 주된 골자는 미술이지만 예술의 근간에 위치한 배경을 탐색해 나가는 과정에서 자연스레 기원전부터 근대까지의 역사적 흐름도 이해할 수 있다. 가볍게 인문학적 소양을 함양하고 싶은 모든 이들에게 권할만한 책이다.

<목차>

- 제1장 : 미술사는 전세계 엘리트들의 공통언어이다
- 제2장 : '신(神)' 중심의 가치관은 어떻게 탄생했는가?
- 제3장 : 그림을 통해 표현되는 유럽 도시경제의 발전
- 제4장 : 프랑스가 미술 대국이 될 수 있었던 이유
- 제5장 : 근대 사회는 어떻게 문화를 변화시켰는가?

<저자소개>

기무라 타이지

1996년 출생, 미국 캘리포니아 버클리 대학에서 미술사 학사 학위를 마친 후 런던 소더비 미술 교양 강좌에서 WORKS OF ART 수료, 서양 미술사로 활동하고 있다. 런던에서 역사적인 예술작품, 인테리어, 식기 등을 접하며 식견을 쌓았으며, 도쿄, 나고야, 오사카의 기업과 지자체를 대상으로 연간 100회 이상의 강연과 세미나를 진행하고 있다.

기존 저서로 '명화 이론', '거장들의 미궁', '인상파라고 하는 혁명', '명화는 거짓말을 한다' 시리즈, '미녀들의 서양 미술사 - 초상화는 말한다', '수다스러운 명화', '서양 미술사를 바꾼 명화 150' 등이 있다.

No.20171206-004

제목: 30대에 연봉 1억을 받는 사람, 평생 4천에 머무르는 사람

저자: 나츠메 토시키

페이지수: 232

장르: 비즈니스 실용

출간일: 2017년 11월 23일



<내용소개>

1만 명의 커리어 지원으로 알게 된 사실,

연봉이 점점 올라가는 사람들은 무엇을 하고 있는 걸까?

‘지금보다 훨씬 더 많은 월급을 받고 싶어’, ‘이대로라면 미래와 노후가 불안해’, ‘가능하다면 연봉 1억 정도는 벌고 싶어’, 일반적인 직장인의 삶을 살고 있는 사람들이라면 흔히 늘어놓기 마련인 푸념이다. 그리고 실제 어떤 분야에서 성공한 사람들을 보며 ‘어차피 저 사람들은 우리와는 사는 세계가 다르니까’ 라고 포기하듯 정리해 버리곤 한다.

일본의 헤드헌팅 업체 대표이자 경영진 코치로 활동하는 저자는 10년 간 1만 명 이상의 구직과 이직 활동, 임원진 코칭을 통해 그들의 커리어 향상을 지원하며 어떤 현상에 주목하게 된다. 바로 연봉이 1억을 넘어서는 사람들과 그렇지 않은 사람들의 차이이다. 30대에 이미 연봉 1억원을 넘어서는 사람들에게는 분야를 막론하고 공통된 특징이 있다고 한다. ‘많은 사람들이 당연하다고 생각하는 일에 의문을 갖는 힘’, ‘당연하다고 생각하는 일들을 진심을 다해 전력으로 해내는 힘’, ‘다른 사람들이 당연히 무리라고 생각하는 일들에 도전하는 힘’이 바로 그것이다. 저자는 연봉 1억을 달성하기 위해 지금 다니고 있는 회사를 굳이 옮길 필요는 없다고 말한다. 지금의 환경에서도 마음가짐을 주체적으로 바꾸는 것 만으로 미처 발견하지 못했던 많은 기회들을 찾아낼 수 있고 이러한 기회가 다음 기회로 이어지는 선 순환의 구조를 만들 수 있다는 것이 저자가 일관되게 전달하고자 하는 메시지의 핵심이다.

저자에 따르면, 실제로 연봉 1억 이상을 달성한 사람들은 ‘이건 나 밖에 할 수 없어’라는 사명을 갖고 있고 자기 자신에 대한 무조건적인 신뢰를 갖고 있다고 한다. 그들은 눈 앞에 놓인 일들을 부정적으로 바라보며 명확한 방향성 없는 이직 혹은 퇴사를 생각하는 등 현실도피를 절대 하지 않는다. 지금 하고 있는 이 일이 나의 인생의 업무라고 생각하고 ‘이 일을 해낼 수 있는 것은 나 밖에 없다’라는 마음이 지배적이라는 것이다. 또한 그들은 ‘근거 없는 자신감’을 가지고 있다. 기존에 경험하지 못한 일을 요구 받았다고 하더라도 ‘이쪽 분야의 일은 해본 적이 없어서 자신이 없어요’라는 말을 입 밖에 내지 않으며 실제 이러한 불안감을 느끼지 않는다고 한다. 오히려 ‘어떤 결과가 나더라도 나는 나 자신을 믿고 있기에 어떤 형태로든 학습과 성장이 이루어질 것이라

는 것을 확신하며, 이러한 도전이 또 다른 새로운 기회와 도전을 만들어낸다'는 선 순환의 구조를 이해하고 있다고 한다. 여기서 중요한 것은 선천적으로 이러한 자기긍정성을 갖고 태어난 이들도 있는 반면, 대부분의 사람들은 후천적으로 자기긍정성이 높아졌다고 고백했다는 점이다. 즉 마음가짐과 훈련을 통한 근본적 변화가 가능하다고 이야기하고 있다.

저자는 이 책을 통해 지금 근무하는 회사에서 마음껏 힘을 발휘하는 것만으로도 충분히 연봉을 높이는 것이 가능하다고 말하며 그 노하우를 남김없이 설명하고 있다. 눈앞의 일을 긍정적으로 바라보며 매일 즐거운 마음으로 출근하며 새로운 스텝 업의 기회를 손에 쥐고 싶은 30~40대 직장인들에게 일독을 권하고 싶다.

<목차>

- 제 1장: 연봉이 점점 오르는 사람일수록 지금의 회사에 널려 있는 기회를 발견한다
- 제 2장: 연봉이 점점 오르는 사람일수록 지금의 회사에서 스스로 기회를 만들어낸다
- 제 3장: 연봉이 점점 오르는 사람일수록 한번 잡은 기회를 계속 갖고 뒀는다
- 제 4장: 선택되어 연봉이 올라가는 매니저의 조건
- 제 5장: 매니저로 끝날 것인가, 더 위로 올라갈 것인가
- 제 6장: 연봉 1억원을 넘는 사람과 평생 4천만원에 머무르는 사람의 차이

<저자소개>

나츠메 토시키

1965 년 아이치현 출생으로 대학 졸업 후 외국계 제약사 영업을 담당하였다. 해당 제약사에서 관리직을 경험한 뒤 의료분야 벤처 기업의 창업 멤버로 참여, 인재개발 분야를 담당하였다. 2007 년에 외부인재활용의 프로로서 독립하여 현재 주식회사 피플디렉션의 대표를 역임, 헤드헌터이자 경영진 코치로 활동하고 있다.

No.20171206-005

제목: 성인 여성을 위한 셀프 건강 진단

저자: 우치야마 아키요시

페이지수: 240

장르: 부인병, 건강법

출간일: 2017년 10월 19일



<내용소개>

우리 몸이 보내는 SOS 신호

만성 두통에 시달리거나, 불규칙적인 생리 때문에 고통을 겪거나, 잦은 어깨 결림을 호소하는 현대 여성이 많다. 하지만 몸의 이상을 느끼면서도 병원에 갈 시간이 없다는 등의 이런저런 이유로 치료를 뒤로 미루거나 시간이 지나면 나아지겠지 하며 대수롭지 않게 여기는 사람이 대부분이다. 젊었을 때는 아마 그렇게 방치해도 괜찮을지 모르지만 점점 나이가 들면 몸이 내 마음처럼 움직여주지 않을 것이다.

이 타이틀에서는 점점 몸이 예전 같지 않다고 느껴지는 나이대의 여성들이 겪을 법한 여러 증상과 그 증상으로부터 알 수 있는 질병을 소개한다. '아킬레스의 폭이 0.9cm 이상' 일 때는 고지혈증을 생각할 수 있고 '얼음이 있다고 생각하면 나도 모르게 와구와구 씹어버린다'와 비슷한 경험을 한 적이 있다면 철(Fe)의 결핍으로 인한 빈혈을 의심해 볼 필요가 있다고 한다. 이외에도 이 '성인여성의 셀프 진단'에서는 약 300개의 증상과 질병을 소개하고 있으며, 모든 설명을 그림과 함께 올 컬러로 표현했기 때문에 보다 쉽게 자신의 몸에 대해 체크해 볼 수 있다. 하나쯤 집에 두고 참고할만한 지식들이 가득 실린 타이틀이다.

<목차>

제1장 : 우선은 보고 만져본다! 실전 셀프 체크

제2장 : 머리부터 발끝까지 전신 셀프 체크

제3장 : 유방 셀프 체크 및 여성생식기 셀프 체크

제4장 : 우선은 보고 만지고 해본다! 실전 셀프 체크

제5장 : 머리부터 발끝까지 전신 셀프 체크

제6장 : 유방 셀프 체크 및 여성생식기 셀프 체크

<본문 이미지>



<저자소개>

우치야마 아키요시

1980 년 하마마츠 의과 대학 의학부 졸업. 의학 박사. 정형 외과 의사로서 하마 마츠 의과 대학 부속 병원 및 부속 병원에 근무. 1991 년부터 대형 제약 회사에서 연구 개발 부문의 책임자로 일했다. 2004 년에 주식회사 아테이지를 설립, 일반인을 대상으로 질병예방을 위한 생활 습관 개선활동으로 유전자 검사와 영양 대사 관리 프로그램을 개발, 병설 클리닉에서 아테이지에서의 연구 성과를 의료 현장에 제공하고 있다.

No.20171206-006

제목: SOLO TIME

저자: 나코시 야스후미

페이지수: 256

장르: 자기계발

출간일: 2017년 6월 12일



<내용소개>

타인의 말이나 상식에 휘둘리지 않고 스스로 납득할 수 있는 인생을 살기 위해 필요한 새로운 시대의 라이프스타일

‘우리는 어디서 왔는가? 우리는 누구인가? 어디로 가는가?’, 프랑스의 후기인상파 화가로 유명한 폴 고갱의 작품명이자 고전 명언으로 이 책은 시작한다. 우리들은 상사에게 혼나지 않기 위해, 친구들의 무리에서 따돌림 당하지 않기 위해, 애인과 싸우지 않기 위해, 매일매일 인간관계를 원만하게 유지하기 위해 많은 노력을 기울이며 살고 있다. 당연히 내 주위의 사람들과 우호적인 인간관계를 맺고 지속하는 것은 매우 중요한 일이다. 하지만 인간관계는 인생의 전부가 아니다. 인간관계가 인생의 목적 혹은 목표가 될 수는 없는 것이다. 저자인 나코시 야스후미는 다양한 사람을 접하며 얻은 인생의 결론으로 ‘외톨이’야말로 최강의 생존전략이라고 말한다.

‘사람은 혼자서는 살아갈 수 없다’라는 역사로부터의 깨달음은 사실이지만 인류 역사 상 가장 풍요롭고 안전한 세계인 현대 사회에서 우리는 혼자서도 살아갈 수 있게 되었다. 하지만 우리는 무리에서 밖에 살 수 없었던 시대의 습성에서 벗어나지 못하고 타인과의 관계성에만 집중한 나머지 정신이 피폐해지는 악영향을 받고 있기도 하다. 저자는 삶의 진정한 가치는 무리 속에 있을 때는 알 수 없다고 말하며, 오롯이 혼자가 되었을 때 삶의 의미와 처음 제대로 마주할 수 있으며 이를 위해 저자는 무리에서 떨어져 혼자가 될 것을 권한다.

기존에도 혼자가 되는 법이나 고독을 즐기는 법과 같이 고독을 권장하는 내용의 책들은 있어왔다. 이러한 책에서 고독이란 외로움 혹은 다른 사람이 아무도 알아주지 않는 것으로 정의되어왔다. 고독을 통해 스스로를 되돌아보고 새로운 자신을 만날 수 있는 계기가 된다고 설명하고 있으나 이를 통해 어떻게 변화할 수 있더라는 실증적 증거에 대한 제시가 부족했다. 그런 탓에 머리로는 이해한다고 하더라도 고독을 받아들일 용기는 쉬이 얻을 수 없었다. 반면 이 책에서 저자가 추천하는 것은 ‘고독’이 아니라 ‘혼자만의 시간’이다. 고독이 연상시키는 고립, 어두움, 외로움과 같은 감정이 아닌 회사, 가족, 연인, 친구와 같은 ‘사회적 무리’로부터 일시적으로 떨어진 혼자만의 시간을 말한다. 이러한 ‘혼자만의 시간’을 통해 자신의 기존의 인식을 뛰어넘는 새로운 무언가를 발견할 수 있다고 저자는 말한다.

저자는 무리로부터 자신을 분리하면서도 일상에 휩쓸리지 않는 방법으로 몇 가지 도구를 소개하고 있으며 그 중에서도 효과적인 방법으로 좌선과 명상을 추천한다. 또한 심리학적으로 해석한 분노에 대한 대처법 등 실용적인 팁을 제시한다. 복잡다단한 인간관계에 지친 현대인들이 고독과 외로움을 받아들이고 이를 강점으로 전환하여 인생을 살아낼 수 있도록 지침서 역할을 해 줄 수 있는 도서이다.

<목차>

- 제1장 : 당신은 무리 속에서 살고 있다
- 제2장 : 진정한 자아를 찾는 방법
- 제3장 : 당신의 마음을 이겨내기
- 제4장 : 신체에 감추어진 지혜와의 만남
- 제5장 : 인생을 바꾸는 습관의 힘
- 제6장 : 다시 한 번, 사람과 만나다

<저자소개>

나코시 야스후미

1960 년 나라현 출생, 전공 분야는 사춘기 정신의학 및 정신요법으로, 킨키대학 의학부 졸업 후 199 년 현 오사카 부립 정신의료센터에서 정신과 응급병동 설립 책임자를 거쳐 현재는 소아이 대학 및 타카노잔 대학의 객원 교수이다. 계속 현업에서 임상에 종사하는 한편, TV 및 라디오 해설자, 영화 평론, 만화 분석 등 다양한 분야에서 활약 중이다.

기존 저서로 '마음이 문득 가벼워지는 순간의 심리학', '매일 득(得) 하고 있는 사람의 비밀', '스스로를 지탱하는 마음의 기법 - 대인관계를 바꾸는 9 가지 레슨', '놀라운 힘, 신통치 않은 매일을 살아 나가는 64 가지 힌트', '남자는 괴로워의 저자 토라의 행복론이 우리에게 가르쳐 준 것' 등이 있다.

No.20171206-007

제목: 뇌가 최고로 선명해지는 숙면법

저자: 모기 겐이치로

페이지수: 181

장르: 건강, 수면

출간일: 2017년 11월 7일



<내용소개>

업무에서도 공부에서도 두뇌가 최고의 성과를 내도록 돕는 숙면법!

OECD의 통계에 따르면 일본의 하루 평균 수면시간은 7시간 50분, 뒤에서 2위(한국은 7시간 49분으로 1위)이다. 말하자면 '수면 후진국'이다. 그리고 실제 한 의식 조사에 따르면 일본인의 약 80%가 더 편안하고 질 높은 수면을 취하고 싶다고 응답하였다고 한다. 잘 자는 것이야말로 업무나 공부를 위해 사용하는 두뇌의 효율성 향상에 효과적이라는 것을 모르는 사람은 없다. 하지만 '과연 매일 밤 제대로 숙면을 취하고 있는가?' 라고 묻는다면 그렇다고 대답할 수 있는 사람은 많지 않을 것이다. 늘 바쁜 삶을 살고 있기 때문이다. 늘 시간에 쫓겨 매일매일을 보내고 있기에 낮에는 수면 부족으로 꾸벅꾸벅 졸기 일쑤이고 정작 잠을 자야 할 밤에는 신경이 예민해져 좀처럼 잠들지 못한다. 저자는 이 책을 통해 뇌 과학자로서 수면의 중요성을 강조하고 이를 위한 해법을 제시하고 있다.

수면은 지쳐 있는 뇌와 신체를 쉬게 하기 위한 목적에서 행해지는 신체 메커니즘의 일부다. 그래서 우리가 잠든 사이 뇌의 활동 역시 멈춰있을 것이라고 생각하기 쉽다. 하지만 뇌 과학 연구에 따르면 수면 중에 쉬고 있는 것은 대뇌뿐이고, 뇌를 구성하는 다른 부분은 깨어있을 때와는 다른 모드로 계속 무언가 일을 하고 있다고 한다. '다른 모드의 일'이라는 것은 그 날 얻은 정보와 기억을 활성화하여 기록하고 정리하는 행위다. 우리의 뇌가 깨어 있는 동안에는 여러 정보를 받아들이며 일 혹은 공부를 하고 있기에 받아들인 정보를 기억하고 정리할 여력이 없기 때문에, 뇌가 잠을 청하며 깨어있던 시간에 얻은 방대한 양의 정보를 장기 기억으로 정착시키는 지적 활동을 하고 있다는 것이다. 그리고 이러한 잠은 뇌와 수면의 메커니즘에 따르면 6~7시간, 밤에 이루어지는 것이 가장 효율적이라고 한다.

저자는 본문에서 수면준비를 위한 일정 관리를 병행하며 아침형 인간이 될 것을 권한다. 사람들이 흔히 하는 오해가 라이프스타일이라는 관점에서 아침형 인간 혹은 올빼미형 인간이라는 유형이 바뀌지 않을 것이라고 생각하지만 이는 올바른 방법에 따라 훈련한다면 충분히 바뀔 수 있다고 말하고 있다. 숙면을 위한 필요 수면시간 6~7 시간을 목표로 설정, 그 이전의 1 시간을 뇌를 위한 릴렉스 타임으로 정한다. 겹겹이 쌓여 있는 야근을 용기를 내어 정리하고 다음 날 아침에

처리하는 방안을 강구한다. 초반에는 심적 부담과 생활 패턴의 변경으로 거부감이 들 수 있겠으나, 이러한 아침형 인간 유형으로의 전환이 정착되면 매일 쾌적하게 잠에서 깨고 아침부터 뇌의 능력을 100% 발휘할 수 있다고 한다. 바쁜 일상에 매일같이 시간에 쫓기며 수면 부족으로 고통을 받고 있는 사람들이 접해 보면 좋을 내용이다.

<목차>

- 제1장 : 뇌와 수면의 뜻밖의 관계는!?
- 제2장 : 우선 뇌와 수면의 메커니즘을 이해하자!
- 제3장 : 숙면을 위한 수면을 준비하자!
- 제4장 : 뇌를 선명하게 하기 위해 수면 능력을 향상 시키자!
- 제5장 : 수면으로 혁신을 일으키려!
- 제6장 : 뇌를 다시 선명하게 하자! 짧은 낮잠!

<저자소개>

모기 겐이치로

1962 년 도쿄 출생, 도쿄대학 이학부 및 법학부 졸업 후 동 대학 대학원에 진학하여 이학계 연구과 물리학 전공 과정을 수료, 박사학위를 취득하였다.

일본 이화학연구소, 캠브리지 대학을 거쳐 현재 소니 컴퓨터 사이언스 연구소에 수석 연구원으로 재직 중이다.

2005 년 '뇌와 가상'으로 제 4 회 고바야시 히데오 상을 수상하였으며, 2009 년 '지금, 여기에서부터 모든 장소에'로 제 12 회 구와바라 다케오 학예상을 수상하였다.

No.20171206-008

제목: 간단하고 귀여운 3x3 아침빵 레시피

저자: 아야

페이지수: 127

장르: 요리, 레시피

출간일: 2017년 11월 16일



<내용소개>

화제의 인스타그램, 아침이 설레는 162개의 레시피 최초 공개!

이 책은 가로X세로 3열의 귀여운 일요일 아침상으로 인기 스타가 된 아야 (@aya_m08)가 공개한 162개의 레시피가 담긴 레시피북이다. '일요일 아침 밥 정도는 즐겁게 만들고 싶다'라는 생각으로 시작한 인스타그램의 사진으로 저자는 순식간에 화제의 인물이 되었다. 그녀의 인기 비결은 누구나 따라 할 수 있는 간단한 만드는 법으로 냉장고 속 흔한 재료들을 이용해서 누구보다 귀여운 사진을 찍었다는 점이다. 예를 들면 미니 식빵에 어제 먹다 남은 음식이나 냉장고의 단골재료를 잘라 줄 세운 것만으로도 훌륭한 휴일 아침상을 완성한다. 이 책에서 이런 놀라운 아침상의 비결을 레시피 공개하며 인스타그램에 게시할 때 이용했던 촬영 소품들도 소개하고 있다. 혹여 인스타그램을 하지 않아 저자를 몰랐던 사람이라 해도 이 책 표지의 사진만으로도 사람들의 시선을 끌기에 충분하다. 신혼부부나 요리를 즐겨 하는 사람뿐만 아니라 인스타그램 같은 SNS를 즐겨 하는 사람들이라면 한번쯤 따라 해 보고 싶은 레시피들이 가득하다.

<본문 이미지>





斜めにカットしたフランスパンを9枚用意する。

チキンカツ

材料
チキンカツ(市販のものでも可) 1つ
グリーンリーフ 15枚
バター 1適量
マヨネーズ 1適量
作り方
①フランスパンにバターを塗り、軽くトーストする。
チキンカツもトースターでサッと焼く。
②グリーンリーフは洗って水気を切っておく。とんかつソースは食品用チャック付き小袋に入れておく。
③お皿にグリーンリーフをのせ、その上にチキンカツをのせる。
④ソースを入れたチャック付き小袋の角を小さくカットし、手早くソースをかける。

ハムチーズ

材料
スライスハム 1枚と少々
スライスチーズ 1枚
マヨネーズ 1適量
作り方
①ハムの間に油を付けてチーズをカットする。フランスパンにマヨネーズを塗り、カットしたチーズをのせて軽くトーストする。
②ハムでポンを作り(P11参照)、パンの中央にのせる。

いちごフレンチトースト

材料
A 卵 15個
牛乳 50g
砂糖 大さじ1/2
バター 1適量
いちご 1箱
ミント 1適量
作り方
①Aを混ぜ、フランスパンを濡したら、バターを引いたフライパンで、ゆで卵が固まるまで焼いてフレンチトーストを作る。
②いちごは斜めにカットし、ミントは洗っておく。
③お皿にこの卵と内側のどちらかもあるように置き、ミントの葉を中央の中心にのせる。
④砂糖を上から振りかける。

ベーコンと卵

材料
卵 1個
ハーフベーコン 2枚
グリーンリーフ 15枚
マヨネーズ 1適量
バター 1適量
煎茶油 少々
作り方
①ゆで卵を作り、ゆで卵スライサーでスライスする。マヨネーズは食品用チャック付き小袋に入れておく。
②ベーコンはフライパンで軽く焼き目がつく程度に焼く。フランスパンにバターを塗り、軽く焦げた状態にトーストしておく。
③グリーンリーフをのせ、その上にベーコン、スライスしたゆで卵の部分をのせてさしならから食べる。
④マヨネーズを入れたチャック付き小袋の角を小さくカットし、斜めに絞ってマヨネーズをかける。上から煎茶油をかける。

エッグベジタブル

材料
ゆで卵スライス(「ベーコンと卵」のレシピの参照)
1箱
スナップエンドウ 1箱
ミニトマト 1箱
ペペーリーフ 1適量
ミックスチーズ 1適量
バター、マヨネーズ 各適量
グリーンリーフ 15枚
作り方
①スナップエンドウは茹で取り、湯通しした湯に漬けておき、湯気を飛ばす。ミニトマトは斜めに切る。ペペーリーフは洗って水気を切っておく。
②フランスパンにバターを塗り、ミックスチーズをのせて軽くトーストする。
③お皿にグリーンリーフをのせ、その上にマヨネーズを塗り、スライスしたゆで卵を中央に置き、ゆで卵の上のスペースにトマトを敷き足すようにおく。ペペーリーフを敷き足す。
④スナップエンドウは湯通しした湯に漬けておき、湯気を飛ばす。湯の上に置き、火いれを止める。

ハニーナッツ

材料
ハニーナッツ(作り方はP19参照) 1適量
クリームチーズ 1適量
ドライいちじく 15個
作り方
①クリームチーズは室温に戻す。レンジで温めて柔らかくしておく。パンにクリームチーズを塗り、軽くトーストする。ドライいちじくは湯気を飛ばす。
②ナッツの断面がなるべくバラバラになるように切る。
③ドライいちじくはカットした断面が見えるようにおく。

カレービーンズ

材料
カレー(前日の残りでも、レトルトでも可)
1大さじ
ミックスチーズ 少々
ミックスビーンズ 大さじ1
ペペーリーフ 1適量
パプリカ(粉) 1適量
作り方
①パプリカは5mm角に切る。
②フランスパンにカレーをのせ、ミックスチーズとミックスビーンズをのせてチーズが溶けるまでトーストする。
③トーストしたパンにパプリカをバランスよくトッピングする。上からペペーリーフをのせる。

明太子

材料
明太子 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1/2
バター 1適量
煎茶油 少々
作り方
①明太子とマヨネーズを混ぜ合わせる。
②フランスパンにバターを塗り、軽くトーストする(お好みでチーズ(粉)をのせてもOK)。仕上げに煎茶油をパンの中央にのせる。

バストラミビーフ

材料
バストラミビーフ 2枚
グリーンリーフ 15枚
バター 1適量
作り方
①フランスパンにバターを塗り、軽くトーストする。
②トーストしたフランスパンにグリーンリーフをのせ、5分マヨネーズを塗り、そのマヨネーズを薄くバストラミビーフをのせる。



<목차소개>

- 제1장: 미니식빵 오픈 샌드
- 제2장: 산 모양의 버섯 빵
- 제3장: 프랑스 빵 오픈 샌드
- 제4장: 크리스켓
- 제5장: 랩 샌드
- 제6장: 롤 샌드
- 제7장: 크로와상
- 제8장: 미니 베이글 샌드
- 제 9장: 베이글
- 제10장: 미니피자(기타)

<저자소개>

아야

인스타그램, 2014 년 여름부터 인스타그램을 시작하여 주말에 만드는 디저트와 일요일 아침밥 사진을 게시하기 시작한다. 친숙한 식재료를 사용한 다채로운 아침 식사 준비가 호평을 받으며 언론에 조명을 받았으며 현재 인스타그램 팔로워 수는 4.9 만명 이상이다.

No.20171206-009

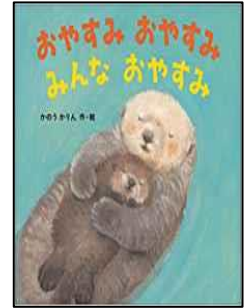
제목: 잘자요 잘자요 모두 잘자요

저자: 카노 카린

페이지수: 32

장르: 아동그림책

출간일: 2017년 7월 11일



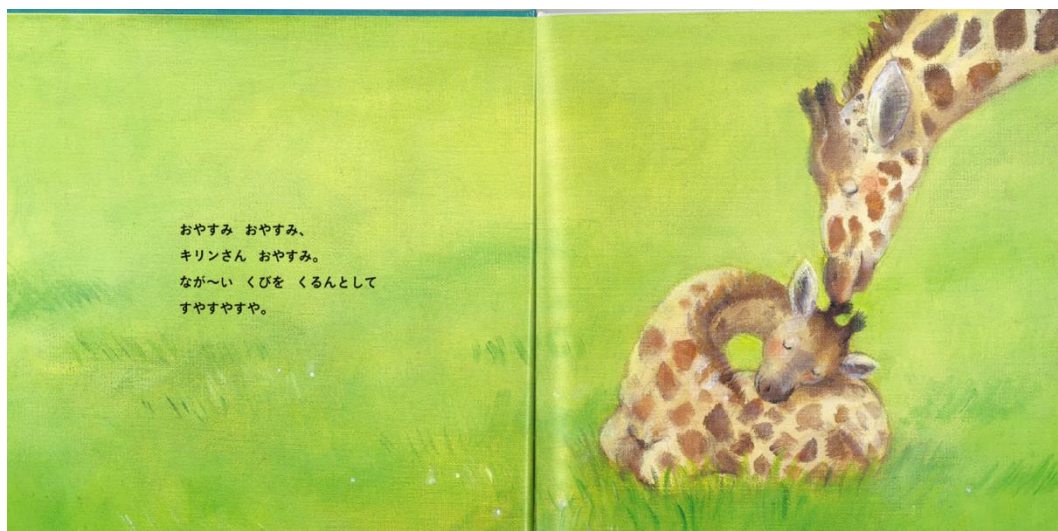
<내용소개>

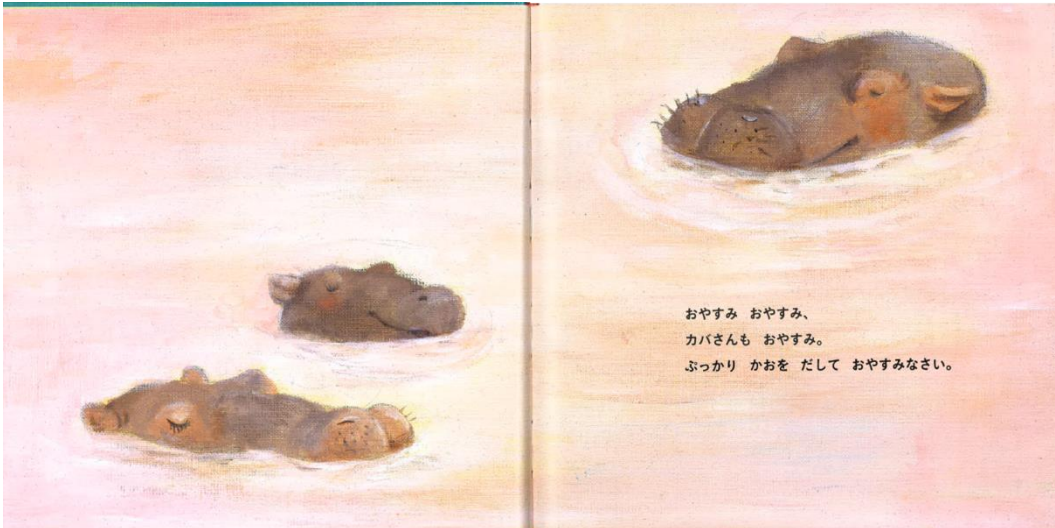
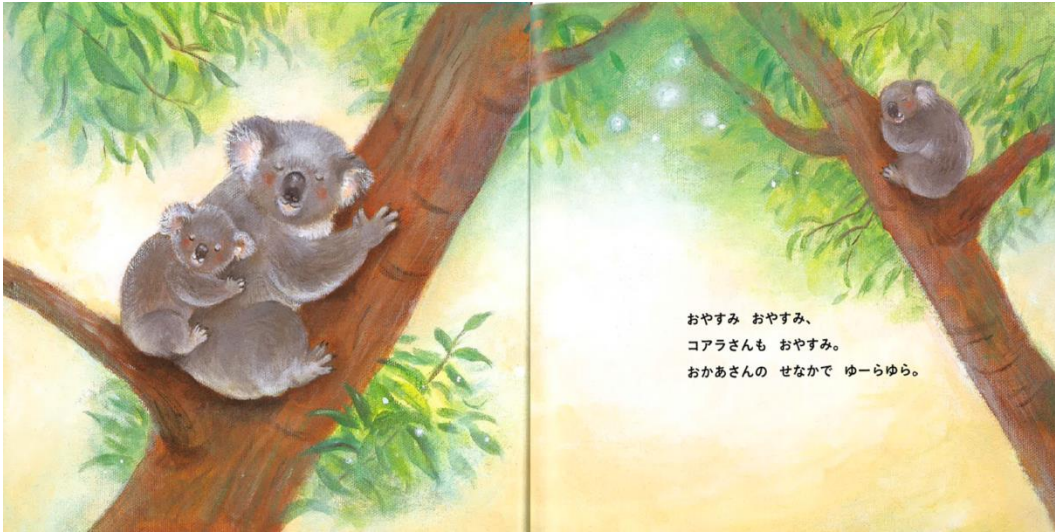
기분 좋게 잠들어 있는 동물 친구들을 보며 마음이 치유되는 그림책

동물들도 잠자는 시간입니다. 아기기린은 엄마기린 옆에서 긴 목을 감고 새근새근 잠을 잡니다. 아기 코알라는 엄마 등에 매달려 흔들흔들 잠을 잡니다. 아기 하마는 물에서 얼굴을 내밀고 아기 펭귄은 아빠펭귄과 엄마펭귄 사이에서 잠이 듭니다. 아기 해달은 엄마 해달 배위에서 둥실둥실 잠잡니다. 우리 가족도 폭신평신틈불 속에서 쿨쿨 잠을 잡니다. 이처럼 자는 장소 자는 자세는 모두 다르지만 자고 있을 때 모두 행복해 보입니다.

이 책은 잠들기 어려워하는 아이도 '잘자요 잘자요' 라고 조용한 목소리로 엄마아빠가 읽어 주면 스르륵 잠들어 버릴 것 같은 그림 동화책입니다. 다양한 동물 친구들의 따뜻한 그림과 리듬감 있는 글이 기분 좋은 잠을 청하게 만들어 줍니다. 이 책은 잠자기 전에 아이에게 자장가처럼 읽어 주면 좋은 책입니다.

<본문 이미지>





<저자소개>

카노 카린

1971년 이바라키현 출생으로 타마가와 대학 문학부 영미문학과를 졸업한 일본의 시인이다.
일본 문예가 협회에 회원으로 등록되어 있다.

No.20171206-010

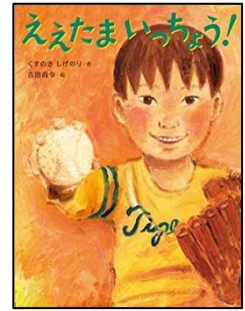
제목: 나이스 볼!

저자: 쿠스노키 시게노리(글), 요시다 히사노리 (그림)

페이지수: 32

장르: 아동그림책

출간일: 2017년 4월 22일



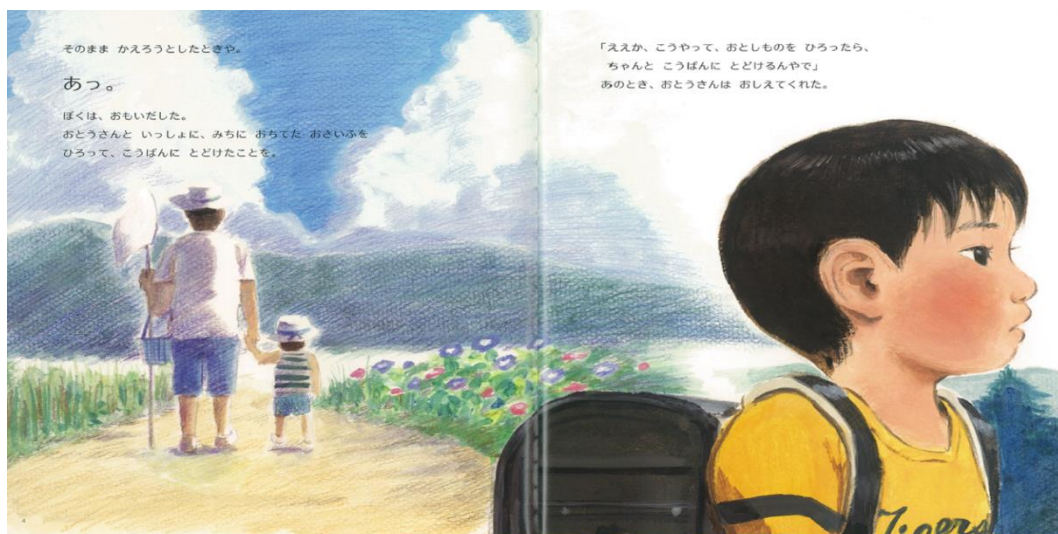
<내용소개>

한 소년과 젊은 경찰관의 마음의 교류를 그린 감동의 그림책

소년은 오늘도 선생님에게 혼이 났습니다. 소년만 잘못된 것이 아닌데 자기만 혼이 나게 되어 억울하기만 합니다. 집으로 돌아가는 길에 진흙투성이의 더러워진 공을 발견합니다. 파출소에 그 공을 가져갈까 말까 망설이던 소년은 '잃어버린 물건을 발견하면 파출소에 가져다 줘야 한다'라는 아빠의 말을 기억하고 공을 가지고 파출소로 향합니다. 이런 더러운 공을 왜 가져왔냐고 핀잔이라도 들을까 걱정하며 조심스럽게 경찰아저씨에게 공을 건네는 소년에게 경찰아저씨는 '고마워'라며 따뜻하게 맞아줍니다.

이 책은 아이가 멋진 어른을 만났을 때 아이가 얼마나 마음의 성장을 할 수 있는지를 그린 감동의 그림책입니다. 사람은 멋진 사람을 만났을 때 '나도 저런 멋진 사람이 되고 싶다'라고 느낍니다. 이 책의 소년처럼 멋진 어른과의 만남으로 아이의 삶이 180도 바뀔 수 있다고 말하는 그림책입니다.

<본문 이미지>





<저자소개>

쿠스노키 시게노리(글)

1961 년 도쿠시마 현 출생, 나루토교육대학 대학원을 졸업하고 나루토시립도서관 부관장을 지냈으며 현재는 초등학교 교사로 재직 중이다. 마음을 움직이는 교육에 대해 고민하며 아동 문학 창작을 계속하고 있다. 저서로는 '진짜 친구', '함께 읽자, 말하자', '두더지 샌디', '따뜻한 나무' 등이 있으며, 그림책 '혼나지 않게 해 주세요'로 제 2 국제아동도서평의회상을 수상하였다.

요시다 히사노리 (그림)

1971 년 오사카 출생, 일러스트레이터로 도서 장정과 그림책 작업을 하고 있다. 기존 저서로 '스포츠 하이쿠 공이 굴러', '학의 보은' 등이 있으며 '비 내리는 책방', '달동네 산동네 (원작: 이철환 작 '연탄길')' 등의 삽화를 그렸다.