

No.20150819-001

제목: 그 집에 사는 네 명의 여자

저자: 미우라 시온

페이지수: 307

장르: 소설

출간일: 2015년 07월 09일



<내용소개>

수수께끼의 노인의 활약과 실패, 스토크 남성의 침입 그리고 산 자와 죽은 자간의 못다한 이야기 등 낡은 양옥에 사는 여인 네 명의 호화롭지만 시끌벅적한 일상

이 작품은 타니자키 준이치로를 기념하는 특별소설작품으로 그의 저서였던 “세설”을 현대판으로 재구성하고 있다. 4명의 여인들을 그린 작품으로 등장인물로는 츠루요, 사치, 유키노, 타에미이며 츠루요와 사치는 모녀지간, 유키노와 타에미는 회사 선후배인 관계이다. 또 한 명의 등장인물로 야마다라는 노인이 있다. 그는 80세의 노인으로 사치가 태어나기 전부터 같이 살며 사치와 츠루요를 지켜야 된다는 사명감에 사로 잡혀있는 인물이다.

자수 관련 일을 하고 있던 사치는 시부야에서 만나기로 했던 고객과 유키노를 착각하고 마는데, 이를 계기로 둘은 연락을 주고 받는 사이가 된다. 유키노가 사는 아파트에서 물난리가 나 더 이상 살 수가 없게 되자 사치가 그 사실을 알고 본인의 집으로 불러 들인 것이다. 대대로 물려 온 유복한 가정환경으로 인해 사치의 집은 방이 항상 남았기 때문이다. 타에미의 경우에는 전부터 유키노의 소개로 사치의 집에서 자수교실을 다녔었고 마침 전 남자친구의 행패로 신변의 위협을 느껴 사치의 집으로 오게 된다. 그렇게 4명의 동거는 시작되는데 1년이 지난 시점에 유키노가 지내는 방에서 또 한번 물이 새는 일이 발생한다. 별 수 없이 사치의 방에서 생활을 다시 시작한 유키노는 아무래도 같이 방을 사용한다는 것이 마음에 걸려 열쇠를 못 찾아 사용하지 못하고 있던 방을 열어 정리를 시작한다. 그러던 그녀에게 미이라가 들어있는 관이 발견된다. 이어서 이 작품의 중요한 캐릭터라고 할 수 있는 까마귀의 등장으로 이 미이라가 사치의 어머니인 츠루요와 아버지에 관한 물건으로 밝혀 지는데 사치조차 자신의 아버지에 대해 아는 것이 없었던 터라 까마귀를 통해 사치 부모님의 첫 만남부터 결혼, 사치의 탄생 그리고 미이라가 이 집에 있게 된 이유에 대해 알게 된다. 또 미이라는 작품 후반에 발생하는 도둑에 관련된 소동의 큰 역할을 해주기도 하는 중요한 상징물로서 역할을 하고 있다.

이 작품은 저자 특유의 미스터리한 이야기와 함께 골드미스들의 좌충우돌한 일상을 현실감 있게 그려내는 타이틀로, 4명의 여인과 야마다라는 노인까지 비록 피는 섞이지 않았지만 마치 가족과 같은 유대감을 느낄 수 있게 해 주는 작품이다.

<저자소개>

미우라 시온

1976 년 동경에서 태어나 “격투하는 자에게 ○”로 문학계에 데뷔한다. “마호로 역 다다
심부름집”으로 나오키 상, “배를 엮다”로 신간을 다루는 서점의 점원들의 투표로 이뤄진 서점
대상에 대상을 수상했다.

No.20150819-002

제목: 연꽃들판 한 가운데서

저자: 모리야 아키코

페이지수: 317

장르: 소설

출간일: 2011년 09월 10일



<내용소개>

책을 사랑하는 모든 이들을 계절의 감성과 소소한 수수께끼로 가득한 미스터리 도서관으로 초대합니다!

이 작품은 지방의 한 도서관을 배경으로 도서관과 도서관 근무자들을 둘러싼 사건들을 사계절의 흐름을 통해 풀어간 미스터리 소설이다. 화자인 이마이 후미코는 배경이 되는 도서관의 신입 관원이고, 주변 인물들로는 냉철한 비평의 눈을 지닌 노세, 범접할 수 없는 책에 관한 지식과 독서량을 자랑하는 히노라는 선배직원, 그런 직원들을 항상 감시하는 사무직 외길인생의 관장, 이 도서관을 세우는 데 공헌한 지역 내 유명인사 아키바씨 등 개성 있는 캐릭터들이 가득하다. 그 누구보다 도서관을 사랑하는 주인공은 시내로부터 거리가 있는 곳에 위치한 탓에 도서관 이용자가 제자리 걸음인 상황을 걱정하는 나날을 보낸다.

이 작품은 총 5편의 단편을 엮은 연작 단편집으로 기본적인 배경은 모두 도서관으로 도서관에서 일어날 법한 사소한 사건들이 일어나 그 사건의 수수께끼를 탐정을 담당하고 있는 노세라는 인물이 추리를 해 나간다는 구성이다. 직원들의 눈을 피해 폐관 후에도 도서관에 남아있으려는 소년들, 서양 그림책 코너에서 벌어진 기묘한 책 재배열 사건과 이 후 밝혀지는 의미를 알 수 없는 암호, 신분 사칭으로 인하여 벌어진 고가의 미술서 도난사건 등 이야기의 구성으로만 보자면 기존의 미스터리 소설과 다를 바 없는 일상 속에서 벌어지는 수수께끼와 같은 사건들을 소재로 한 미스터리 연작 단편집으로 비춰진다. 하지만 이 작품의 주목할 만한 점은 무대가 도서관인 만큼 책과 도서관에 관한 지식을 총동원하여야만 사건의 전말이 눈에 보이기 시작한다는 것이다. 예를 들면 절대로 외부에 유출해서는 안될 개인의 책 대출리스트가 복사본으로 발견 되었을 때 탐정 담당인 노세는 리스트의 가나다순에 주목하여 사건을 추리해 나가는데 이런 도서관이나 책에 관련된 일종의 전문지식이 소설 곳곳에 배치되어 있기 때문에 평소 책을 좋아하거나 도서관을 즐겨 찾는 독자들에게 큰 호응을 얻을 수 있는 장치이다.

작품의 배경이 되는 도서관은 책 제목도 저자도 모르는 상황에서 줄거리로만 관내 데이터베이스에 의존하지 않고 책을 찾아내거나 도서관을 찾는 사람들을 "고객"이라 부를 정도의 프로의식을 겸비한 관원들로 구성된 그야말로 이상적인 곳이다. 그런 냉철한 프로정신으로 뚝뚝 뭉친 관원

들이지만 마치 '책을 좋아하는 사람치고 나쁜 사람 없다'고 말하는 듯 가슴 속은 그 누구보다도 따뜻하며 도서관에서 일어나는 사건들에 대해서도 같은 감성으로 다가간다. 특히 이 작품에 등장하는 도서관 이용자들은 일부를 제외하고 대부분이 어린이들과 노인들이다. 이는 저자가 독자들로 하여금 모두가 평등한 도서관에서 가장 도움이 필요한 대상을 어린이와 노인과 같은 "약자"에 두었다는 것을 알 수 있다. 그런 마음과 배려들이 각 편의 마지막에 고스란히 담겨 있는 따뜻한 작품이다.

<목차소개>

제1화 상강 - 꽃 핀 역새
제2화 동지 - 은행나무
제3화 입춘 - 종이 인형
제4화 2월 그믐 - 봄에 내리는 눈
제5화 청명 - 연꽃들판
문고판 후기
해설

<저자소개>

모리야 아키코
카나가와현 출신으로 2003 년 왕조 미스터리 "천년의 침묵 이본 겐지모노가타리"로 제 13 회 아유카와 테츠야 상을 수상하며 문학계에 데뷔한다. 탁월한 인물묘사와 스토리텔링으로 높은 평가를 받고 있다.

No.20150819-003

제목: 그래서 나는 농가를 스타로 만들었다

저자: 타카하시 히로유키

페이지수: 232

장르: 사회

출간일: 2015년 06월 18일



<내용소개>

일본 전국으로 퍼진 '음식 부록 정보지'가 생산자와 소비자의 관계를 새롭게 하고 있다

최근 먹거리에 대한 관심이 커지면서 음식은 단순히 배를 채우는 용도가 아닌 새로운 문화로 자리잡고 있다. 사람들은 더욱 맛있는 것을 찾아 멀리까지 가기도 하고, 더 몸에 좋은 음식을 찾아가기도 한다. 주부들의 장보기 역시 칸칸해져서 유기농 매장부터 각종 공동 구매, 조합원 가입 등 장보는 방법도 많이 늘어나고 있다. 이런 가운데 최근 사람들에게 '로컬 푸드 운동' 이 관심을 끌고 있다. 로컬 푸드 운동이란 '지역에서 생산된 먹거리를 그 지역에서 소비하자'는 운동이다. 농장에서 식탁까지, 즉 생산지에서 소비자까지의 거리를 가능한 한 줄여 먹거리의 신선도와 안정성을 확보하고, 이산화탄소 등 농산물 이동 과정에서 배출되는 온실가스를 줄여 지구 온난화도 방지하며, 나아가 생산자와 소비자간의 사회적 거리를 줄여보자는 운동이다. 이 운동은 한국에서만 뿐만 아니라 북미의 '100마일 다이어트 운동', 일본의 '지산지소(地産地消)운동' 등 세계 여러나라에서도 인기를 끌고 있는 운동이다. 농부가 매일 아침 직접 수확한 농산물을 그 지역의 로컬 푸드 매장에서 판매하고, 소비자는 그 것을 산다. 누가 어떻게 농사를 지었는지 확인 후 구입할 수 있고, 당일 수확한 농산물이기에 무엇보다 신선하다. 농부는 고정적인 판매루트를 보장받기 때문에 안정적인 수입이 되고, 소비자들에게 자신의 재배과정을 모두 공개하므로 더 큰 책임감을 가지고 농사를 짓게 된다.

저자는 이런 로컬 푸드 운동에서 한걸음 더 나아가 '음식 부록 정보지'를 만들어 소비자와 생산자를 연결시켜 대량생산한 것만을 소비하는 현대인에게 생산자가 어떤 마음으로 어떤 노력으로 음식을 생산하는 지를 알려 1차 산업을 활성화 하고자 했다. 음식을 업으로 삼는 생산자들과 소비자가 연결되기 위해서는 일단 비효율적인 부분도 포함해 음식을 생산하는 배경, 가치를 소비자에게 알려 인정받는 것이 가장 중요하다. 그래서 저자는 이 정보지를 통해 음식의 이야기를 듣고, 정보지에서 다룬 생산자가 키운 음식을 함께 소비자에게 전달하는, 지금까지는 없던 '음식 부록 정보지'를 통해서 생산자와 소비자 사이의 거리를 해결해 나가고 있다. 이것은 생산자의 문제해결을 위해서만이 아니라 소비자와 생산자의 커뮤니케이션을 통해 서로의 강함과 약함을 보완하고 서로 협조해서 행복감과 충족감을 얻는 새로운 커뮤니티를 만들기 위함이라고 한다. 저자는 '먹는 통신'이 성공하게 된 배경과 현재의 상황을 이 타이틀에서 풀어내고 있다. 물론 일본

의 예이지만 우리 나라에서도 충분히 검토하여 시도할 만한 내용들이 가득한 타이틀이다.

<목차소개>

제 1장: 지방에서 계속 기를 세운다- 이렇게 '동북 먹는 통신'은 탄생했다.

(동북 콤플렉스 / '3없음'의 내가 매일 계속 한 가두연설 / 1차 산업의 세계에서도 있었던 관객민주주의 / 이미 벼랑의 끝에 있는 어업의 일손 부족 등)

제 2장: 사상 첫 '먹기 정보지'의 모델은

(음식 서비스의 180도 전환!? / 창간 스타트 닷슈 / 철저한 '현장주의'로 "대변자"를 목표로 / 발송현장에서 보이는 생산자의 생활과 리얼리티 / 고도 유통시스템의 좋은 점과 나쁜 점 등)

제 3장: 도시와 지방, 생산자와 소비자를 연결하는 커뮤니티의 힘

(매월 정보지는 "입구" 에 지나지 않는다 / '만나러 갈 수 있는 아이돌' 아 아니라 '만나러 갈 수 있는 생산자' / 지금 소비자에게 부족한 것은 '공감하는 힘' 등)

제 4장: 생산자와 소비자가 양보해서 서로 협력하는 'CSA'라는 구조

('선'을 본 후에 농가와 '결혼'해주면 좋겠어 / 회원의 의식을 바꾼 'CSA 미팅' / 생산자의 꿈을 커뮤니티에 공유한다 / 일본의 솔루션으로써의 CSA 등)

제 5장: 전국으로 원을 넓히는 "먹는 통신" 모델

(한정 1500명의 커뮤니티 서비스 / 적자 경영에서 탈피하고 WEB의 플랫폼을 만든다 / 자유로운 커스터마이징으로 "시코쿠 먹는 통신"을 창간 / 첫 수도권의 "카나가와 먹는 통신"으로 가까운 생산자를 안다 등)

맺음말

(전국으로 퍼지는 "고장 먹는 통신" / 일단은 가보자! "먹는 통신"월드의 입구 / 동북지방의 CSA 커뮤니티)

<저자소개>

타카하시 히로유키

1974년 이와테현에서 태어나 현재 일반 사단법인 일본 먹는 통신 리그 대표이사직과 특정 비영리 활동 법인 동북 개간 대표이사를 겸임하고 있다. 2006년 이와테현 의회 의원 보궐 선거에 무소속으로 입후보하여 최초 당선 후 이듬해 선거에서도 2기 연속 당선의 쾌거를 이룬다. 정당 및 기업, 단체의 지원을 일절 받지 않고 돈을 들이지 않는 봉사활동 선거에서 철판 조직의 벽에 부딪혀 연이은 당선을 마감했다. 그 후 사업가로 변모를 꾀하여 2013년에는 특정 비영리 활동 법인 "동북 개간"을 설립하고 2014년에는 일반 사단법인 "일본 먹는 통신 리그"를 창설한다.

No.20150819-004

제목: 아기 교육

저자: 쿠보타 키소우, 쿠보타 카요코

페이지수: 356

장르: 육아

출간일: 2015년 04월 17일



<내용소개>

TV에서 대 인기를 끌고 있는 “뇌 과학 할머니”가 알려주는 0세부터 활용하는 교육 바이블

인간은 생리적으로나 심적으로 미성숙한 상태로 태어나고 그 성장은 주변환경과 가족들의 보살핌에 달려있다. 그러기 때문에 부모가 협력해서, 때론 조부모까지 포함해 가족 전체, 혹은 사회 전체가 힘을 합하여 어린아이를 보다 훌륭한 인간으로 길러야 한다. 아이를 키운다는 것은 정말 어려운 일이다. 특히 처음 아이를 낳은 부모는 어떻게 해야 할지 몰라 울고 싶을 때가 많을 것이다. 어떻게 놀아줘야 할지 몰라 난감해 하는 부모가 많다. 어디서, 언제부터 유래되었는지 알 수 없는 모든 놀이들도 해보고 새로운 것을 찾기 위해 육아책도 많이 읽을 것이다. 그러나 0세의 아이에게는 젖먹이고 기저귀를 갈아주고, 씻기고 재우는 것 이외에는 해줄 수 있는 것이 별로 없을 것이다. 육아책을 읽어도 아이는 책에 나온 대로의 반응을 하지 않아 많은 걱정이 되는 부모도 여럿 있을 것이다.

이 책에서는 일반적인 육아서 보다 적극적인 육아법을 소개하고 있다. 예를 들면 일반적인 육아서에서는 ‘생후 몇 개월, 체중이 얼마인 아이는 이 정도로 움직일 수 있다’ 등이 적혀 있다. 이것은 특별한 훈련을 하지 않는 아이의 표준으로 이 책에서 소개하는 육아법에는 참고가 되지 않는다고 한다. 이 책에서는 아기가 갖고 있는 가능성을 최대한으로 발휘시키고 머리를 최대한 빨리 키우기 위한 방법을 소개하고 있다. 즉 외부에서 여러 자극을 주고, 여러 반응을 유도한다. 각 시기별로 맞는 아이의 행동과, 그 행동이 나타났을 때 엄마는 어떻게 해야 하는가, 적절한 자극을 적당한 양으로 어떤 좋은 시기에 주어야 하는가 등을 소개하고 있다. 특히 구분을 월령으로 해 둔 것이 아니라 ‘목을 가누는 시기’, ‘잡고 일어서는 시기’ 등으로 소개를 하고 그 시기에 대한 해설, 그 시기에 나올 수 있는 아이의 반응에 따라서 어떤 교육을 할 수 있는지를 소개하고 있어 초보 부모에게 많은 도움이 될 한 권이다.

<본문이미지>

제 3기: [앉는 시기] 3개월반 에서 5개월 반 정도- 앉아서 손을 사용할 수 있도록
(손 끝으로 물건을 '잡는' 것을 알려줍니다 / 새로운 음식을 주는 것은 '오전 중'에 합니다 / 울고 있을 때는 엄마가 일을 할 찬스입니다 / 외출복과 놀이 옷을 정합니다 등)

제 4기: [잡고 일어서는 시기] 5개월 반부터 8개월까지- 하루라도 빨리 기어 돌아다닐 수 있도록
(앉아서 하는 놀이로 힘을 기릅니다 / 놀이터에서 모래가 눈에 들어가면 바로 금지시키도록 / 싫어하는 것도 먹는 아이로 키웁니다 / 아기가 낮잠을 잘 때 함께 잡니다 등)

제 5기: [두 발로 걷는 시기] 걷기 시작한 이후- 걷기 시작하면 진짜 지능이 싹틔입니다
(못하게 하는 것을 했을 때에는 위험이 발생하지 않아도 바로 혼낸다 / 같은 방법으로 키워도 개성이 나타납니다 / 엄마가 잠이 많아도 아침 일찍 일어나도록 키웁니다 등)

<저자소개>

쿠보타 기소

1932년에 오사카에서 태어나 1957년 도쿄대학 의학부를 졸업, 대학원에 진학했다. 당시 뇌 연구의 1인자였던 토키자네 토시히코 교수에게 가르침을 받아 뇌신경 생리학을 배운다. 대학원 3년째에 미국 올리건주립 의과대학으로 유학을 간다. J.M 부르크하르트 교수 밑에서 뇌과학의 세계 최첨단 연구에 종사한다. 귀국 후 도쿄대학 대학원을 거쳐 1967년에 교토대학 영장류 연구소 신경생리연구부문 조교수로 취임한다. 1973년 교토대학 교수로 취임, 연구소장을 역임한다. 현재는 교토대학 명예교수, 의학박사이다.

쿠보타 카요코

1932년 오사카에서 태어났다. 뇌과학의 권위 있는 교토대학 명예교수인 쿠보타 기소의 부인으로 두 아들의 어머니이다. 장남이 일급 건축사, 막내가 도쿄대학에 합격했다. 남편 기소의 뇌과학 이론에 뒷받침이 되는 "0살부터 작용하는" 쿠보타식 교육법(쿠보타 메소드)을 확립했다. TV에서 '뇌과학의 할머니'로써 유명하다. 2008년 주식회사 "뇌연구 공방"을 세워 현재 대표이사를 하고 있다.

No.20150819-005

제목: 이나모리 카즈오식 술자리

저자: 키타카타 마사토, 쿠보 슌스케

페이지수: 200

장르: 사회 경제

출간일: 2015년 04월 09일



<내용소개>

**최강의 조직을 만드는 최고의 방법은 술잔을 기울여 마음을 열어주는 “술자리”에 있다!
일본 대기업계의 큰 손이 전하는 “술자리 경영”**

잡은 술자리 및 회식에 지친 젊은 직장인들의 고통 섞인 목소리가 높아지고 있다. 아무리 술을 사랑하는 나라라고는 하지만 업무 외에 할애해야 하는 시간과 상사들과의 합석은 이제 일을 막 시작한 혹은 결혼 초기의 젊은 직장인들에겐 큰 부담으로 다가 온다. 하지만 일본 대기업계의 큰 손 이나모리 카즈오는 회사에서 가장 중요한 것은 “술자리”라고 말한다. 이 책에서는 술자리에 대한 정의와 보편적인 술자리와의 차이, 사원들과의 상호 이해도를 높여 업적에 기여할 수 있었는지에 대해 그 해답을 찾는다.

“이나모리식 술자리”와 기존의 술자리의 차이점으로 “술자리”라 하면 ‘단순히 술을 통한 화합의 장’이나 ‘이성 간 만남을 목적으로 하는 자리’라는 인식이 있다. 하지만 “이나모리식 술자리”는 회사 본사에 100평 전후의 규모를 자랑하는 일본식 방에서 사원들과 함께 즐겁지만 진지한 술자리를 벌여 결속력을 높인다. 이런 술자리가 사원들간의 결속력을 높이는 이유 중에 하나는 “술”에 의한 분위기 때문이다. 업무 시간에 벌어지는 상하관계는 부득이 하게 “상”에서 “하”로 일방통행 하는 경우가 많다. 이래서는 소통이 될 수 없지만 저녁 술자리에서 술이 들어가면 본심을 말하게 되고 그 또한 용서가 되는 현상이 벌어진다. 이를 통해 쌍방의 커뮤니케이션이 형성되며 업무시간내의 일방적인 전달보다 업무 효율을 높일 수 있다는 것이다.

하지만, 결속력이 높아져 업무 효율이 좋아진다는 이유만으로 모두가 술자리를 선호하여 참석할 수 있는 것은 아니다. 이에 “이나모리식 술자리”는 술을 잘 못하거나 술자리 자체에 거부감을 느끼는 사람들, 혹은 집에 아이가 아직 어려 일찍 귀가 해야 하거나 지점이 떨어져 있어서 부득이 하게 참석하지 못하게 되는 경우 등에 대응책을 마련하고 있다. “이나모리식 술자리”는 회사에 소속 되어 있는 모든 이가 참가할 수 있어야 하며 술을 잘 마시고 돈이 있고 지위가 높은 사람이 유리한 자리가 되면 안 된다고 말하며 부서 내 혹은 회사 내의 소통을 원활하게 하여 서로의 이해를 돕는 아주 낮은 “커뮤니케이션 툴”이라고 말한다.

이어 "이나모리식 술자리"를 유지하고 있는 이유로서 이나모리씨의 경영자로서의 마음가짐을 들고 있다. 경영자도 종업원도 모두가 한 명의 인간이며 경영자는 회사를 필사적으로 지켜내기 위해 때로는 인상을 쓰며 때로는 별을 내리기도 해야 하는 존재임에 틀림없다. 하지만 그런 경영자도 하루 종일, 일년 열두 달 계속해서 같은 얼굴을 할 수는 없으며 그래서는 안 될 것이다. 경영자로 서는 엄격하지만 이따금 인간미 넘치는 모습으로 직원들에게 다가가는 조절이 필요하다. 이런 완급조절이 지금의 성공적인 이나모리씨와 "이나모리식 술자리"를 만든 것이라고 한다. 많은 직장인들, 특히 부하 직원을 둔 직장인들에게 도움이 될 만한 타이틀이다.

<목차소개>

머리말

제1장 이나모리식 술자리란 무엇인가

제2장 이나모리식 술자리의 7가지 비법

("전원참가"가 대원칙 / 술자리에 "주제"를 만들자 / "시간표"와 "좌석표"를 정하자 / 마음은 "이타"적으로. 준비는 금물 / "장대한 꿈"을 이야기하자 등)

제3장 이나모리식 술자리에 밀착하다

("강·약·강"으로 건설적인 의논을 촉구하자 / 두 차례의 술자리로 젊은 층을 육성하자)

제4장 술자리가 나를 바꿔주었다

(여성 사장이 깨달은 술자리 성공의 경지 / 마음 약한 사장이 술자리에서 조직을 단합시킨다 / 술자리의 에너지로 사장이 각성 등)

제5장 술자리 도입시의 고민을 해결

(저는 술을 못 마셔요 / 술자리 비용의 부담이 큼니다 / 다른 지점인데요 / 자가용 출퇴근자가 많아 술을 못 마십니다 / 본심을 말하면 싸움이 나요 등)

끝으로

<저자소개>

키타카타 마사토

1969 년 효고현에서 태어나 현재 닛케이 톱 리더 부편집장을 맡고 있다. 1991 년에 히토츠바시 대학 사회학부를 졸업 후 닛케이 BP 사에 입사하게 된다. "닛케이 벤처"/"닛케이 레스토랑"등 주로 경영지의 편집부를 거쳐왔다.

쿠보 쉼스케

1976 년 카나가와현에서 태어나 현재 닛케이 톱 리더의 기자로 활동 중이다. 1999 년 와세다 대학 제 1 문학부를 졸업하고 닛케이 BP 사에 입사한다. "닛케이 벤처"/"닛케이 헬스케어"등 경영지의 편집부를 거쳐왔다.

No.20150819-006

제목: 왜 미인은 케이크를 참지 않고 먹을까?

저자: 코바야시 잇코

페이지수: 208

장르: 미용

출간일: 2015년 04월 17일



스트레스가 줄어드는 것으로 웃으면서 아름다워 질 수 있다!

다이어트 테라피스트로써 많은 여성을 지도해온 저자가 쓴 쉬운 다이어트 법

<내용소개>

다이어트는 건강을 위해서든 미용을 위해서든 남녀노소 모두가 평생의 숙제처럼 여기고 있다. 많은 사람들은 다이어트를 할 때 '괴롭고 힘들지 않으면 살을 뺄 수 없다', '단 것을 좋아하지만, 참지 않으면 살을 뺄 수 없다' 라고 생각한다. 실제로 케이크 등 단 것이 '다이어트의 적'이라고 들 한다. 물론 단 것은 일반적으로 고칼로리 식품이기 때문에 다이어트와는 맞지 않는다. 그러나 억지로 단 것을 참는 것으로 스트레스가 쌓이면 일상생활이나 일이 잘 안 되는 원인이 된다. 식욕이 커지고 자기 자신을 컨트롤 할 수 없게 되고, 일이나 인간관계에서의 부조화도 또 스트레스가 되고, 그것들이 쌓여서 어느 날 식욕이 폭발하게 되어 다이어트에 실패하고 만다. 많은 전문가들은 스트레스를 받으면 스트레스 호르몬이 지방을 몸 속에 축적시킨다고 한다. 스트레스가 쌓이면 간의 기능이 둔화되고 신진대사가 원활하게 이루어지지 않기 때문에 식욕을 조절하는 비장이 제 기능을 하지 못하므로 폭식을 불러오게 된다. 이와 같이 스트레스는 사람을 살찌게 하는 원흉이라고 할 수 있다.

이 책에서 저자는 미인들을 예로 들며 스트레스를 받는 다이어트는 하지 말아야 한다고 한다. 미인들은 단 것을 먹는 것을 스트레스를 해소하는 중요한 이벤트라고 생각한다는 것이다. 이러한 사람들은 단 것을 '스트레스를 해소하고 다이어트를 계속 하기 위한 도구' 라고 활용하고 있다는 것이다. 또 자신의 마음 상태를 소중히 여기고 항상 웃음을 잃지 않는 다이어트를 하기 위해 좋아하는 것을 참지 않는 다는 것이다. 이러한 예를 통해 저자는 어느 무엇보다 살을 빼기 위한 견해, 사고방식을 익히면서 스트레스를 최대한 줄이고, 생활습관을 바꾸는 것으로 자신 안에서 잠자고 있는 진짜 매력을 끌어내 웃음이 넘치는 인생을 가져오는 다이어트 법을 전하고 있다. 실제 다이어트 성공사례를 예로 들면서 스트레스를 받지 않고 다이어트를 하는 방법을 알려주고 있다. 이 방법을 활용해서 날씬한 몸뿐만이 아닌 매력을 익혀 인생이 빛나는 다이어트에 성공 할 수 있을 것이다. .

매번 다이어트에 도전하면서 성공하지 못하는 이유를 모르던 사람이나, 이제부터 다이어트를 시

작하는 사람들이 읽기에 좋은 한 권이다. 이 책을 읽고, 책의 내용을 실천함으로써 다이어트를 성공시키는데 큰 도움이 될 것이다. 남자들을 위한 다이어트 책으로 유명한 저자가 처음으로 여성 독자들을 위해 쓴 다이어트서이다.

<목차소개>

제 1장: '참지 않는다, 무시하지 않는다' 치유하는 다이어트로 살을 뺀다

(‘힐링’과 ‘다이어트’는 정말로 둘다 할 수 있을까? / ‘닭 튀김’을 먹으면서 10개월에 20kg를 뺀 30대 여성 / ‘과자와 빵’을 먹으면서 5kg를 뺀 40대 여성 등)

제 2장: 왜 항상 당신의 다이어트는 지속되지 않는가?

(지금까지의 다이어트 법의 문제점 / ‘잠재의식의 세계’를 아는 것이 성공으로 가는 첫 걸음 / ‘살을 빼야해’라는 말이 다이어트 실패의 최대의 원인 / 스트레스야 말로 다이어트를 실패시키는 ‘원흉’ / 왜 ‘원푸드 다이어트’는 성공할 수 있을까? 등)

제 3장: 다이어트에 성공하는 멘탈리티를 만드는 ‘세 개의 룰’

(다이어트를 계속 할 수 있는 멘탈리티란 / 다이어트를 계속 할 수 있는 멘탈리티를 만드는 방법 / ‘세 개의 룰’이 다이어트에 필요한 이유)

제 4장: 스트레스를 해소하고 마음을 정돈하는 ‘힐링 룰’

(‘보이지 않는 스트레스’를 품고 있는 것은 누구? / ‘좋은 사람’도 많은 스트레스를 받고 있다 / 자신을 리셋하는 시간을 만들자 / 자신을 한발 전진시켜주는 ‘아빠 역할’ 등)

제 5장: 다이어트의 원동력을 만드는 ‘즐거는 룰’

(‘진짜 모티베이션’은 ‘즐거움’에서 태어난다 / 다이어트 전에 있는 것 / 다이어트를 성공으로 이끄는 비밀병기 ‘다이어트 보물지도’ / ‘하루 3초’ 다이어트 보물지도를 본다 등)

제 6장: 다이어트에 좌절하지 않기 위한 ‘용서의 룰’

(과자를 ‘다이어트의 적’에서 ‘다이어트의 원동력’으로 바꿔라 / ‘할 수 없을 때’는 누구에게나 항상 찾아 온다 / 주위에 있는 ‘감사’를 알게 되면 스트레스는 한번에 없어진다 등)

제 7장: 무엇을 어떻게 먹지? ‘좌절 하지 않는 다이어트 법’

(스트레스 없이 살을 빼기 위한 다이어트 법이란? / ‘매일 반드시 하는’ 다이어트, ‘할 수 있을 때 하는’ 다이어트를 나누어라 / 먹는 순서를 바꾸면 식사량이 줄어도 포만감은 오른다 등)

<저자소개>

코바야시 잇코

1960년생 엔지니어이다. 2010년 다이어트 인스트럭터로서 멘탈 테라피스트 자격을 취득하고 멘탈 카운셀링과 다이어트 지도를 융합시킨 독자적인 다이어트 법을 전하고자 같은 해에 블로그, 메일 매거진, 서적의 집필, 세미나, 개인 컨설팅 등을 개시하였다.

No.20150819-007

제목: 육아의 철학

저자: 야마타케 신지

페이지수: 254

장르: 신서

출간일: 2014년 08월 05일



<내용소개>

아이의 자립심을 키우는 방법부터 육아의 실질적인 의미까지 육아로 고민하고 있을 모든 새내기 부모들에게 권하는 육아 입문서

최근 들어 육아에 대한 지원이나 저출산과 고령화 등이 정치적인 문제가 되고 있다. 하지만 일을 보기 위해 어쩔 수 없이 유모차를 끌고 버스나 지하철 등 대중교통을 이용하거나 어린 아이를 비행기에 동승시키면 주변으로부터 따가운 시선을 받는 일도 적지 않다. 이런 상황 속에서 한시도 눈을 뗄 수 없는 어린 아이를 두고 매일 매일 육아와 싸우며 고군분투하는 새내기 부모들이 있다. 이 책은 이런 새내기 부모들에게 부모로서의 참된 역할과 육아의 본질에 대해 이야기 하고 있다.

맨 처음에는 아이들의 행복에 대해서 생각해보고 제1장에서는 이 시대의 부모가 각각 갖춰야 할 부성과 모성에 대해 그 역할에 대한 본질을 조명한다. 제2장에서는 육아에 있어서 부모와 아이가 서로에게 주는 사랑의 힘에 대해 생각하고 제3장에서는 아이들의 감정에 대해 집중 분석해보고 제4장에서는 아이를 위한 올바른 칭찬법에 대해 알아본다. 이어서 제5장에서는 이제 아이를 하나의 이성의 주체로서 성장시키기 위한 방법에 대해 생각해본다. 마지막 종장에서는 부모로서 가져야 할 마음가짐과 좋은 육아란 무엇인지에 대해 이야기 한다.

저자는 이 책에 제목이기도 한 “육아”와 “철학”이란 단어에서 “철학”이 주는 난해하며 실질적인 육아에는 전혀 도움이 될 것 같지 않는 편견이 있지만 본래의 “철학”은 ‘누구나 납득 할 수 있는 의미를 찾는 것’을 의미하며 그렇기에 그 해답은 간단해야 한다는 것을 이 책을 통해 전하고 있다. 하지만 아이들은 각각 다른 성격을 지니고 있기 때문에 같은 육아법을 적용 시킨다고 하여도 받아 들이는 것에 차이가 있다. 이에 저자는 육아의 본질이란 ‘아이가 자유를 실감하고 살 수 있도록 도와주는 것’이라고 한다. 그리고 그것이 진정으로 아이의 행복을 바라는 부모의 자세라고 덧붙인다. 그리고 아이가 자유를 느낄 수 있는 존재인 “자유로운 주체”로 성장 시키기 위해서는 “감성의 주체” “욕망의 주체” “이성의 주체” 이 세 가지에 주목 할 필요가 있다고 전한다. 우선 아이의 의견에 무조건 부정하기 보다는 수용과 이해를 표하여 아이가 본인의 감성을 자각할 수 있도록 돕고 그로 인해 자신의 의지로 모두에게 인정 받을 수 있는 일을 찾게 되는 “욕망”에

힘을 실어 주어야 한다. 다만 이 때는 모두에게 인정 받을 수 있는 보편성을 제시하는 강구가 필요하다. 마지막으로 부모가 내려는 보편성의 기준을 토대로 복수의 욕망에 대해 아이 스스로가 결단을 내릴 수 있는 “이성”을 부여 해야 한다는 것이다.

저자는 본인이 육아를 했던 시절에 대한 회상에 그 출발점이 있었다고 말하며 이 책을 통해 아이의 미래를 진심으로 고민하는 이들의 힘이 되길 바란다고 전하고 있다.

<목차소개>

서장 아이들의 행복이란 무엇일까?

제1장 부모란 무엇일까?

(아버지라는 역할 / 어머니라는 역할)

제2장 왜 아이를 키우는 것일까?

(육아는 사랑으로 행하고 있는가? / 육아의 동기를 자각하자 / 육아와 타인의 승인)

제3장 아이의 감정을 어떻게 받아들일 것인가?

(아이의 감정을 이해하고 조절하자 / 감정이란 무엇인가? / 감정은 어떤 식으로 형성되는가?)

제4장 아이를 어떻게 칭찬할 것인가?

(아이가 가치를 발견했을 때 / “할 수 있어”에서 “하고 싶어”로 / 원초적인 자유와 승인의 갈등)

제5장 아이를 사회로 어떻게 유도하면 될까?

(집단 안에서 공유되는 가치 / 가치의 보편성을 생각하자 / <일반적인 타인의 시점>의 형성)

종장 좋은 육아란 무엇일까?

(<좋은 육아>의 조건 / 부모로서 필요한 것은 무엇일까? / 부모와 아이의 성장을 감싸 안은 사회로)

후기

<저자소개>

야마타케 신지

1965년 출생의 저술가이다. 학술계 출판사의 편집자를 거쳐 철학·심리학의 분야에서 비평활동을 전개해 왔다.

No.20150819-008

제목: 언제나 즐겁고 좋아하는 옷으로 스타일리쉬해지기

저자: 니시무라 레이코

페이지수: 126

장르: 패션

출간일: 2015년 05월 01일



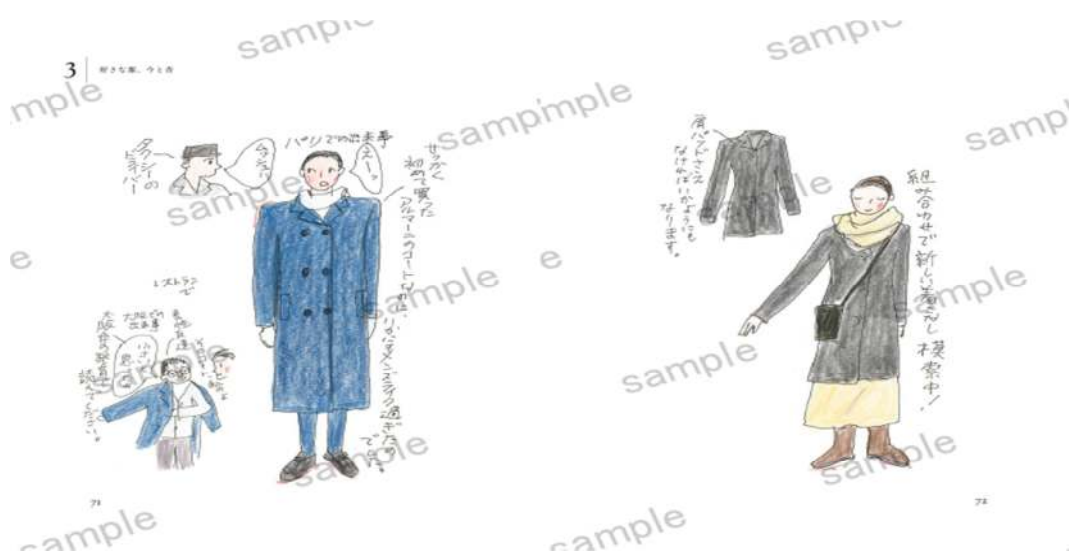
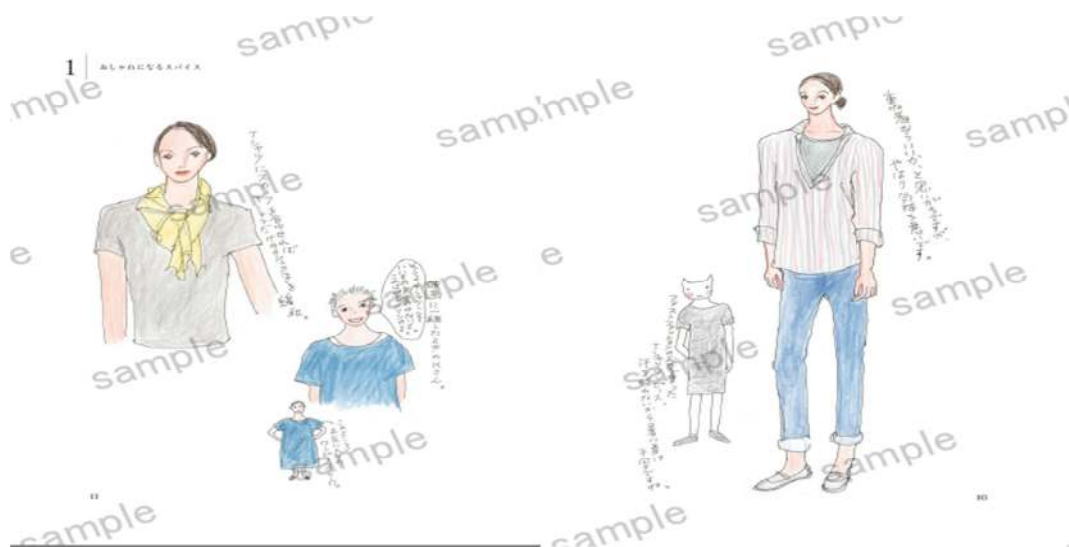
<내용소개>

스타일리쉬한 저자가 자신의 경험을 살려 '옷과 맵시'를 테마로 써내려 간 일러스트 에세이

많은 사람들은 옷장 앞에서 매일 똑 같은 고민을 하게 된다. 옷은 가득한데 입을 것이 없다는 말만 되풀이 하고, 옷장 속에 있는 '뻥한' 아이템을 어떻게 사용하고 어떻게 입어야 옷 잘입는다는 소리를 들을 수 있을지, 또 세일 때마다 의미 없는 물건들을 사지 않는 안목을 어떻게 키워야 할지 등 많은 고민이 있을 것이다. 항상 유행하는 것들을 사 놓지만 다음 해가 되면 그 유행도 지나가게 되어 결국 입지 않게 되는 아이템들도 많을 것이다. 또 항상 고민하다가 결국은 대강 잡히는 대로 입어 평소보다 우스꽝스러운 옷차림으로 중요한 자리를 망치게 되는 일도 있을 지도 모른다.

이런 사람들에게 저자는 누구나 가지고 있을 법한 아이템으로 할 수 있는 코디를 제시하고 있다. 예전부터 갖고 있던 옷이나 물건들에 있는 사연을 소개하고, 그 물건들을 어떻게 다른 새로운 옷들과 매치시키면 좋을 지를 그림과 함께 알려주고 있다. 저자에 의하면 최근 옷들은 몇 년이 지나면 망가져버리는 전자제품처럼 입는 1년간은 신나지만 2년째가 되면 감동이 떨어지는 시스템일지도 모른다고 한다. 마치 신선한 것을 찾아 다니는 벌꿀처럼 새로운 것을 다시 사게 된다. 마냥 새로운 것을 사게 되지만, 사고 나면 어떻게 입어야 할지 고민이 되기 마련이다. 하지만 새로운 것과 자신이 갖고 있던 옷을 매치해 계절감을 더해 맵시를 살린다, 이 것이 저자가 점점 스타일리쉬해지는 비법인 것이다. 항상 즐겁게 멋을 부리며 좋아하는 옷들을 입는 것이 진정한 멋쟁이가 아닐까? 새로 샀지만 금방 유행이 지나가버린 옷들을 바라보며 한숨을 쉬고 있는 사람들이 이 책을 손에 넣게 된다면 멋을 살려 자신만의 스타일을 만들 수 있는 힌트를 얻을 수 있을 것이다.

<본문 이미지>



<목차소개>

1. 멋쟁이가 되는 스파이스

(그리운 기분이 되는 것이 기본 / 추위를 막아주는 것만이 아니라 주인공으로 만들어주는 도구 / 이 꽃들에게는 용기를 시험 당한다 등)

2. 센스를 연마하는 마음가짐

(항상 어울리는 옷에는 상냥함이 있다 / 두근거리는 옷은 내 것으로 한다 / 어떤 계절에도 반사하는 아름다움을 연구한다 / 멋진 친구를 만드는 것만큼 즐거운 것은 없다 등)

3. 좋아하는 옷, 지금과 옛날

(시간은 흐르고, 멋은 자유 / 눈에 띄지 않고 센스있게 귀엽게 / 어른에게 어울리는 옷 장르는 우아함이지만 등)

4. 우아함과 캐주얼의 틈새

(포기하고 있던 아이템을 애용 할 수 있는 방법으로 진화해 간다면 / 가슴이 설레는 옷과 만날 수 있는 가장 좋아하는 가게와 거리가 있다 / 아웃도어 샵에서 알지 못했던 멋과 우연히 만남 등)

<저자소개>

니시무라 레이코

오사카 출신의 일러스트레이터 겸 에세이 작가이다. 패션, 인테리어, 여행 등의 주제를 소재로 풍부한 감성을 기르는 소중함, 자연스럽게 기분 좋은 멋 부리기와 생활 방법을 계속해서 제안해 오고 있다. 최근 들어 액세서리, 사진, 콜라주, 오브제 등에도 창작의 폭을 넓히고 있다.

No.20150819-009

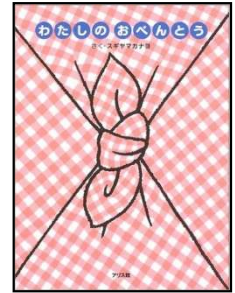
제목: 나의 도시락

저자: 스기야마 카나요

페이지수: 27

장르: 아동 동화

출간일: 2003년 05월 25일



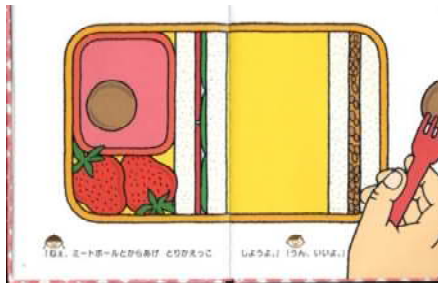
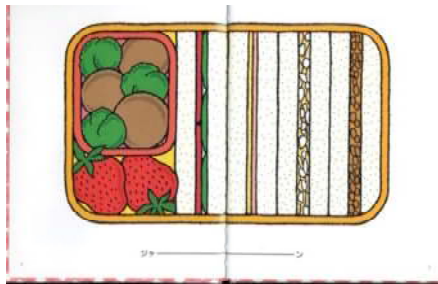
<내용소개>

‘자 도시락 먹을 시간입니다. 도시락 안에는 무엇이 들어있을까요?’

남자아이와 여자아이의 각기 다른 도시락과 책과 책을 넘나드는 신비함을 담고 있는 동화책

어머니께서 싸주신 도시락을 열어보는 기분을 간접 경험해 볼 수 있는 아기자기하고 신기한 그림책입니다. 이 그림책의 특징은 여아와 남아의 두 가지 버전으로 나뉘어져 있으며 각각 도시락의 내용물과 성별이 다른 만큼 식사를 전개해 나아가는 모습 또한 다릅니다. 우선 핑크색의 보자기로 감싸진 여아의 도시락부터 살펴 보겠습니다. 4종류의 샌드위치, 미트볼과 브로콜리 그리고 디저트를 장식할 딸기가 있습니다. 샌드위치는 주인공이 가장 좋아한다는 참치마요네즈와 햄·치즈, 비주얼부터 남다른 김과 낫또 마지막으로 주인공이 평소 편식하던 토마토와 오이로 구성되어 있습니다. 엄마와 같이 만든 미트볼, 아빠가 싫어하지만 주인공은 좋아하는 브로콜리, 그리고 그 존재만으로도 행복한 디저트 딸기까지 여아의 도시락은 볼륨과 여성스러움을 겸비하고 있습니다. 이어 남아의 도시락을 보면 남자 아이답게 김이 올려져 있는 밥과 야채계란말이, 어김없이 빛을 발하고 계시는 닭강정이 3개나 들어있으며 여기에 이은 그라탕과 디저트로 미니토마토로 구성되어있습니다. 두 아이의 어머니인 만큼 밥 속에 문어 소시지를 감춰 놓으시며 아이로 하여금 기쁨을 선사하게 했습니다. 중간 중간 수저와 젓가락 때로는 손을 이용한 다양한 방법을 통해 자칫 단순해 보일 수 있는 식사장면에 즐거움을 주었고 각각 재료들에 사소한 스토리를 접목시키면서 음식에 대한 소중함과 만들어준 이에 대한 감사의 마음을 표현했습니다. 그리고 이 그림책이 여아와 남아 두 버전으로 존재할 수 있었던 가장 큰 이유는 “미트볼의 교환”이라는 책과 책을 넘나드는 일루전이 있었기 때문입니다. 두 책의 식사순서나 식재료는 각각 다르지만 여아가 남아의 도시락에 들어간 닭강정을 먹고 싶어 자신의 미트볼과 교환을 요청하며 마치 책 속 공간이 눈 앞에 그려지는 효과를 주었습니다. 단순히 도시락을 그린 그림책이지만 그 속에는 만들어 주신 부모님과 유대와 감사함을 느끼게 하고 비록 싫어하는 반찬이 있더라도 좋아하는 반찬과의 조합 등을 통해 극복할 수 있음을 시사하는 등 식사 시 갖춰야 할 기본 소양을 어린이들에게도 이해하기 쉽게 전달하고 있습니다.

<본문 이미지>



<저자소개>

스기야마 카나요

1989년 동경 학예대학 초등과 미술을 졸업했다. 1993년에 미국으로 건너가 동판화를 공부하게 된다. "유머가 넘쳐 흐르는 그림책 작가"로서 인기를 끌고 있다.

No.20150819-010

제목: 요코와 사자

저자: 카도노 에이코, 아미나카 이즈루

페이지수: 60

장르: 아동 동화

출간일: 2014년 10월 22일

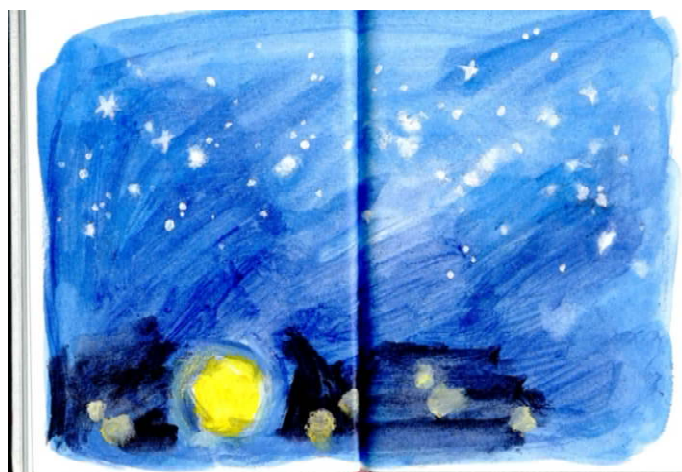


<내용소개>

미츠코시 사자상 100살 생일을 기념하는 조그마한 소녀와 사자의 가슴 따뜻해지는 이야기

이 이야기는 실제 일본 최초의 백화점인 “미츠코시”의 앞을 묵묵히 100년동안 지켜온 사자 동상과 잊지 못할 소녀와의 추억을 그린 판타지 동화입니다. 매일 매일 수 없이 많은 사람들 속에서 100년 동안 그 자리를 지켜온 사자 동상은 스쳐가는 사람들의 수만큼이나 사람들을 그리워했습니다. 변함없이 늙은 자태로 백화점 입구를 지켜주는 모습에 행인들 모두 동상을 사랑했지만 정작 동상인 본인은 그 마음을 표현할 길이 없어 아쉬운 마음뿐이었습니다. 그러던 어느 날 여느 때와 다름없이 한 여자아이 곁으로 와 말을 걸어주었고 동상은 대답을 했습니다. 그런데 기적같이 동상의 말이 요코라는 여자아이에게 전해진 게 됩니다. 그 후 친구가 된 둘은 가끔씩 찾아올 때마다 짧지만 인사를 나누곤 했습니다. 그 동안 사람과의 소통에 목말랐던 사자 동상은 처음으로 생긴 친구 요코와의 교감을 행복한 나날을 보내지만 자주 볼 수 없음에 그리워하게 됩니다. 자신은 그저 쇠붙이 백화점 앞을 지키는 동상일 뿐이라고 자책하던 나날도 요코가 있음에 구원 받은 것입니다. 하지만 시간은 흐르고 요코는 성장합니다. 시간의 흐름과 무관한 동상은 “시간”이란 존재가 애석하기만 합니다. 시간이라는 존재로 인해 성장해 가는 요코와 더불어 상처받는 모습들까지 동상은 자신의 두 눈으로 지켜볼 수 밖에 없었기 때문입니다. 어린 아이에서 소녀로 성장한 요코는 사자 동상 앞에서 슬픔을 토로하게 되는데 이 때 사자 동상은 그녀를 위로하며 세상 밖으로 발을 내딛습니다. 모두의 이목이 집중된 거리 한복판에서 둘은 행복한 시간을 보냅니다. 행복한 시간도 잠시 결국 시간이라는 자연의 섭리에 이기지 못하여 요코는 사자 동상 곁을 영원히 떠나게 됩니다. 그리고 여느 때와 다름없이 한 여자아이가 마치 그 날의 요코처럼 동상에게 다가옵니다.

<본문 이미지>



<저자소개>

카도노 에이코

동경 출신의 동화 및 그림책 작가이다. 와세다 대학 교육학부 영어영문학과 졸업 후 출판사에서 근무하게 된다. 25세부터 브라질에서의 생활을 그린 "루이징요 소년 브라질을 방문하다"로 작가로서 데뷔한다. 1982년 "대도둑 브라브라씨"로 산경 아동 출판 문화상 대상, 1984년 "우리 엄마는 시즈카상"으로 로보노이시 문학상, 1985년 "마녀 배달부"로 노마 아동 문예상 등을 수상했다.

아미나카 이즈루

어페럴 회사에서 근무하다 2002년에 일러스트레이터로 독립한다. 편집 디자인 일을 중심으로 패션 브랜드에 디자인을 제공하는 등 폭 넓은 활동을 하고 있다. 1999년 피터상, 2003년 TIS 공모 프로 부문 대상, 2007년 고단샤 출판문화상 삽화상을 수상했다.