

No.20150826-001

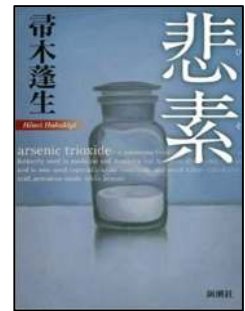
제목: 비소

저자: 하하키기 호세이

페이지수: 544

장르: 소설

출간일: 2015년 07월 22일



<내용소개>

실제 있었던 와카야마 카레 비소 사건을 모티브로 한 소설

여름 축제가 한창인 어느 동네에서 카레를 먹은 주민들이 식중독 증상으로 병원에 실려가게 된다. 이 사건으로 4명이 죽고 많은 사람들이 병원신세를 지게 된다. 단순 식중독인줄로만 생각했던 이 일은, 경찰의 의뢰를 받은 대학의학부 교수의 조사 결과 단순한 사건이 아닌 것으로 드러난다. 용의자로 한 여자가 잡히는데, 이 여자는 고액의 보증을 주위사람들에게 들게 하여 비소와 수면제로 살해를 꾀하고, 1억4천만엔의 보험금을 받은 부모님의 죽음에도 의혹의 눈초리를 받고 있는 여자다.

하지만 결정적으로 여자는 카레에 비소를 넣은 동기가 부족했다. 사건 전에 남편을 포함한 여러 명의 지인에게 보증을 들게 해 카레로 모두 살해를 계획했을 가능성이 있지만, 그녀가 비소를 넣은 것은 남편이 축제에 가지 않겠다고 정한 뒤였다. 그런데도 그녀가 범행을 저지른 것은 비소라는 독이 갖는 '중독의 매력'에 빠져버렸기 때문이라고 작가는 소설로 풀어나가고 있다. 아마 그것은 본인도 깨닫지 못하는 사이에 걸려든 마수일 것이다.

이 책은 의학의 힘으로 범죄를 파헤치려 하는 주인공의 활약을 그린 지적 엔터테인먼트로, 사실을 근거로 한 묘사는 화려한 전개는 아니지만 우리에게 사건의 무서움을 제대로 전달하고 있다. 실제의 사건을 모티브로 썼기 때문에 독자는 좀 더 실감 있게 읽고, 감정이입도 더 잘 될 것이다. 특히 작가의 직업이 의사 이므로 의학 지식을 통해 더욱 리얼리티를 살리고, 당시의 신문기사나 독극물에 관한 참고문헌을 활용해 리얼리티를 살리는데 큰 도움을 주었다.

<목차소개>

1. 1998년 7월 25일
2. 비소
3. 사린
4. 와카야마
5. 독이 들은 식사
6. 의식소실
7. 모발과 손톱
8. 토파나 물과 마리 라파르쥬 사건
9. 진료기록
10. 묻혀있던 환자
11. 탈륨
12. 지워진 종업원
13. 몇 번이고 죽을 뻔한 남자
14. 지하철 사린
15. 죽은자가 남긴 데이터
16. 배우자의 병력
17. 데이터가 호소한다
18. 주변의 희생자

19. 자작극 20. 케타민과 치오펜탈 21. 진술조서 22. 카레사건전의 보험 23. 체포
24. 비소의 소재 25. 주변의 비소 26. 모발의 비소 27. 의견서 제출 28. 이동식별 감정
29. 공판 출연 30. SMON 31. 판결 32. 퇴관 33. 항소심과 상고심

<저자소개>

하하키기 호세이

소설가이자 정신과 의사이다. 1947 년 1 월 22 일 후쿠오카에서 태어났다. 도쿄대학 문학부
프랑스문학과를 졸업 하고 TBS 에서 근무를 하지만 2 년만에 퇴직했다. 큐슈대학 의학부를 거쳐
정신과 의사가 되었다. 1979 년에 '하얀 여름의 묘비'로 데뷔했다.

No.20150826-002

제목: 언터쳐블

저자: 하세 세이슈

페이지수: 512

장르: 소설

출간일: 2015년 05월 16일



<내용소개>

경시청 공안의 형사와 수사 1과의 덜 떨어진 콤비가 벌이는 코메디

용의자 추적 중 교통사고로 일반인을 식물인간 상태에 빠지게 한 수사 1과 경부보 미야자와에게 인사발령이 내려온다. 이동부서는 경시청 공안 외사3과. 상사는 공안의 '언터쳐블' 츠바키 경시. 전에는 장례가 촉망되던 경찰청 장관 후보감이었으나, 아내의 외도로 '머리가 이상해졌다'는 소문이 자자한 인물이었다. 미야자와의 임무는 츠바키와 행동을 함께 하면서 감시하고 보고하는 것이었다. 그러던 중 츠바키는 자신의 정보원으로부터 북한의 거물 스파이가 일본에 숨어 들어왔다는 것을 알게 된다. 이 일에 대해 미야자와와 함께 수사를 시작하는데, 그 곳에서 조직 안의 공로를 빼앗으려는 싸움에 휘말려 콘 게임 같은 전개가 시작된다. 둘은 언뜻 보기에 최고의 콤비인 것처럼 보이지만 마지막엔 츠바키의 제 멋대로 하는 행동에 미야자와는 답답하기만 하게 된다.

경찰소설에는 콤비를 짜서 행동하는 주인공들이 많이 있다. 일본에서 가장 많은 사랑을 받고 있는 경찰 드라마 '파트너'를 가장 큰 예로 들 수 있다. 이 소설은 드라마 '파트너'와 많이 닮아있다. 츠바키는 누구의 명령도 듣지 않고 멋대로 수사를 하는 경찰이다. 드라마에 나오는 스기시타도 그러한 경찰이다. 실제로 작가는 드라마 '파트너'를 보고 스기시타 우쿄가 좀 더 망가져도 될 텐데 라는 생각을 소설 속 츠바키에게 투영시켰다고 한다. 또 조금은 제멋대로인 그를 어떻게 경찰조직에 몸을 담고 있을 수 있을까를 생각하면서 그의 배경이 그려냈다고 한다. 저자는 미야자와와 깊은 관계가 있는 치사도 그렇지만 이상한 사람을 그리는 게 즐거워서 너무 이상하게 쓰지 않도록 참는 것이 가장 힘들었다고 한다. 이처럼 저자의 상상력이 그려낸 독특한 경찰 조직 내의 모습과, 엘리트와 그렇지 않은 경찰들의 관계 등 세밀한 부분의 리얼리티가 재미를 더하고 있다. 어렸을 적부터 개그를 좋아하던 작가이지만 장편소설은 진지한 내용을 써야 한다는 압박에서 벗어나 "본격적인 개그를 목표로 본격적인 공안 소설"을 써 내려간 것이다. 형사 드라마나 영화를 좋아하는 사람들에게겐 참을 수 없는 한 권이 될 것이다. 또한 2015년 상반기 나오키상의 후보작으로 올라 주목을 받고 있는 작품이다.

<저자소개>

하세 세이슈

1965년 홋카이도에서 태어나 요코하마 시립대학을 졸업했다. 서평가 등을 거쳐 1996년 '불야성'으로 소설가로 데뷔, 요시카와 에이지 문학 신인상, 일본 모험소설협회상을 받았다. 1998년 '진혼가 불야성2'으로 일본 추리작가협회상, 1999년 '표류가'로 오오야부 하루히코상을 수상했다.

No.20150826-003

제목: 타인이 무섭지 않게 되는 책

저자: 이시하라 카즈코

페이지수: 211

장르: 심리학

출간일: 2015년 07월 09일



<내용소개>

사람들과 접하는 것에 어려움을 겪는 사람들에게 인간관계를 바꿀 수 있는 조언을 주는 책

최근 많은 사람들이 직장 부적응을 겪거나 사람을 대하는데 많은 어려움을 겪고 있다. 사람들이 하는 말에 신경이 쓰이고, 사람들이 던지는 말에 많은 상처받는다. 사람들과 맞추려고 해도 금방 피곤해지고 그렇다고 모두와 함께 있지 않으면 남겨진 기분이 들기도 한다. 그리고 그렇게 느끼는 사람들은 대부분 금방 나쁜 말을 하거나 불평불만을 늘어 놓는다. 사람들에게 어떤 말을 들으면 화가 나고, 그럴 생각은 아닌데 자꾸 사람들과 충돌하게 된다. 그러면서 자꾸 사람들과 만나는 것이 무서워서 피하게 된다. 그런 사람들은 스스로 내가 소중해서 사람들이 하는 말에 자꾸 신경 쓰이고, 불평불만을 늘어놓는다고 생각하게 된다.

하지만 저자는 그런 사람들은 자신을 소중히 여기는 것이 아니라, 다른 사람들을 중심으로 한 삶을 살고 있는 사람이라고 한다. 타인 중심 삶은 모르는 사이에 사람을 바꾸어 놓는다. 항상 다른 사람의 얼굴표정과 반응을 보면서 행동하게 되고, 자신의 감정이나 의견을 생각할 기회가 적어지고, 내 의견을 생각하고 선택 하는 것을 못하게 된다. 결국에는 내 마음이 무엇인지 모르겠고, 내 의견을 주장하면 미움을 받을 것만 같은 생각에 빠져버린다. 그리고 무서우니까 내가 참고 조용히 있는 결말이 된다.

이런 사람들에게 저자는 참지 않아도 되고, 열심히 사람을 설득하지 않아도, 싸우지 않아도 된다고 한다. 그리고 자신을 중심으로 한 삶을 살면 된다고 한다. 대부분의 사람들이 들으면 이기적으로 살라는 말 같지만 이는 이기적인 것이 아니라 자신을 중심으로 생각을 하면 되는 것이다. 자신을 중심으로 살게 되면 나도 내 주위 사람들도 기분이 좋아져 서로 기분 좋게 친하게 지낼 수 있게 된다. 무엇보다 스스로가 자신의 감정을 두려워하지 않고 표현 할 수 있도록 되는 것이다. 자신을 중심으로 살아간다는 것은 지금 내 감정 그대로를 상대방에게 전하는 것이 중요하다.

저자는 상담연구소를 꾸려가며 상담을 왔던 많은 사람들의 이야기를 예로 들면서 어떻게 전해야 상대방에게 그대로 전해질까를 알기 쉽게 조언하고 있다. 정말 자기가 한 것이 아닐까 하는 구체

적인 질문내용에 대한 답을 보고 주위 사람들에게 실천하면 스스로도 주위의 인간관계를 잘 이끌어 갈 수 있을 것이다.

<목차소개>

Lesson 1. '화남'과 '분함' 속에 '진실된 기분'이 숨어 있습니다

(아무 말도 하지 않는 것은 이 이상 상처받는 것이 무서우니까 / '그가 분하다', '내가 슬프다' 중 중요한 것은 어느 쪽? / 당신 안에 있는 '두려움'을 상대는 민감하게 알아차립니다 등)

Lesson 2. 참기 '직전의 감정'이야말로 중요합니다

(참고 있는데 항상 트러블이 나는 이유는? / '화가 나지만 참는다'가 아니라 '참으니까 화가 난다' / '참기 전의 감정'을 전하자 등)

Lesson 3. 마음을 전달하는 '말하는 방법'과 '파악하는 방법'

('나는'과 같은 1인칭으로 시작해 보자 / 모순된 마음도 이야기 해도 된다 / 곤란한 것을 구체적으로 들어보자 / '무서워서 아무것도 말 할 수 없다'는 기분도 전해도 된다 등)

Lesson 4. 공격적인 상대와 말할 때의 작은 요령

(의견에 귀를 기울이는 것과 따르는 것은 다른 것입니다 / 기분 좋은 관계를 만드는 '나는'이라는 단어 / 화와 공포가 공격을 더 심하게 한다 등)

Lesson 5. 자신을 중심으로 기분 좋은 거리를 만들자

(마이너스 감정이 "마음의 상처"를 알려 준다 / '동정'이라는 이름의 지배가 있습니다 / '동정의 지배'의 대처법은? / '만나고 싶다'를 소중히 여길 것인가, '그래도 만날 수 없어'라고 부정적이 될 것인가 등)

Lesson 6. 자신의 가치를 인정하고 자신을 만족시키자

(마이너스 감정뿐만 아닌 플러스 감정도 표현하자 / 전할 때에는 자신의 감정만 바라보면 된다 / 당신의 그 감정은 주장할 가치가 있다 / 불안과 고독을 안심과 만족으로 바꾸는 유일한 방법 / 그 때 그때의 자신에게 만족을 느끼자 등)

<저자소개>

이시하라 카즈코

쿠마모토에서 태어나 고쿠가쿠인 대학 경제학부를 졸업했다. 심리 카운셀러이다. '자기중심 심리학'을 제창하는 심리 상담연구소 올 이즈 원의 대표이다. 일본 카운셀링 학회회원, 일본 학교 멘탈 헬스 학회 회원, 후생노동성 인정 건강한 삶의 보람 만들기 어드바이저이다. 독자적인 심리학에 기초한 세미나, 카운셀링을 25년 이상 계속 하는 한편 집필활동도 하고 있다.

No.20150826-004

제목: 실력파들의 성장전략

저자: 야마모토 신지

페이지수: 301

장르: 비즈니스 실용

출간일: 2015년 06월 19일



<내용소개>

시시각각 변하는 시대를 살아가는 회사원들에게 새로운 일하는 방법을 알려주는 실용서

한국은 36년동안 열전체제에서 식민지 지배를 받았다. 그리고 식민지 지배에서 벗어난 지 채 얼마 되지도 않아서 전쟁을 또 겪는다. 그 후, 1988올림픽, IMF 등 많은 위기를 겪으며 성장해 왔다. 세계에서 유래를 찾기 힘들게 한국은 초고속으로 경제성장을 하게 된다. 그 때 한창 일을 하며 지내던 지금의 50대들은 당시 일손이 부족할 정도로 많은 사람이 필요했기에 열심히 노력만 하면 승진이 보장되었고, 작은 기업에서 시작한 기업들이 큰 기업으로 성장 하는 것도 볼 수 있었다. 기업 말단으로 입사해서 30년 동안 묵묵히 한 직장을 다녀 임원이 되는 것도 실제 가능한 일이었다. 그러나 그 다음에 태어난 지금의 30~40대는 은퇴 이후의 삶을 영위하기 위해 많은 노력을 해야 한다.

일본도 한국과 마찬가지로 매우 빠르게 경제 환경이 바뀌어 왔다. 그런 경제 환경 안에서 일본이라는 나라가 세계의 경쟁에서 이기고 있는가, 이기기 위해서 Business person 이 어떤 성장의 시점이 필요한가 등을 저자의 경험을 통해 제시하고 있다. 저자는 Business person의 성장 전략에 대해서 개인을 둘러싼 외부환경의 위치선정이 '특정 기업 내(에서 개인이 살아 남기 위한 성장전략)'에서 '일본이라는 나라를 계속 성장시킬 원동력이 되는 기업 그 자체(를 강하게 하기 위해 그 구성원인 개인이 해야 할 성장전략)'으로 승화 시켰고, 그러기 위해서 '비저널리 프로페셔널을 목표로 해야 한다'고 저자의 위기의식이 독자를 고무시키는 내용이 되어 있다. '비저널리 프로페셔널'은 사장뿐만 아니라 30~40대의 중산층인 독자가 나라를 강하게 하기 위해서 기업을 바꾸는 그 주체를 짊어져야 한다는 메시지를 저자는 이 책에 넣어두었다. 저자가 지금까지 살아오면서 했던 많은 실패와, 더 많은 성공, 그 실제 경험담을 통해 조언을 해주기 때문에 현재의 20대 후반에서 30대 전반인 사람에게 많은 참고가 될 것이다. 자신의 능력을 단련시키기 위한 내용이 많이 들어있어서, 따라 하고 나면 달라진 자신을 느낄 수 있을 것이다.

<목차소개>

제 1장: Change or Die 변하거나 죽거나의 시대 - 대 변동을 계속 경험하는 30대, 40대

(대 변동을 경험한 15년 / 사고 습관증의 함정)

제 2장: 중산층 재생계획 - 노리자, 비저너리 프로페셔널

(중산층의 증례진단과 처방전 / 목표! '비저너리 프로페셔널')

제 3장: '있어야할 모습, 비전'을 구상하자

(기존의 경영 전략론의 한계 / '아직 인기가 없는 것x 좋아하는 것, 하고 싶은 것'으로 차별화를 / 비전이란? / 무엇을 위해 비전이 필요한가? 등)

제 4장: 비전 구상력을 단련시키자

(생각하다(1)=Imagination과 레저넌스 사고법 / 타인의 머리를 잘 사용하다=Chemical Reaction(화학반응)과 브레인 잭 등)

제 5장: 100분으로 배우는 경영전략론의 기초'5강'

제 6장: 시간부족과 싸우다 - 집중을 위해서는 이완하자

제 7장: 중산층을 위한 마음의 매니지먼트

(마음의 매니지먼트-4개의 단계 / 욕구와 무욕을 병행하는 프로세스)

마지막 장: 초 일류의 인생을 목표로 그리고, 지금 바로 행동해라

<저자소개>

야마모토 신지

1958 년 도쿄에서 태어나 게이오 기주쿠 대학 경제학부를 졸업 한 후, 도쿄은행(현재 미즈비시 도쿄 UFJ 은행)에서 근무했다. 시카고대학 경영대학원(부스 비즈니스 스쿨)을 수료했다. 명예 MBA(MBA with honors)를 취득, 베타 감마 시그마(전미 성적 우수자협회)의 회원이다.

1990 년에는 보스턴 컨설팅 그룹 도쿄사무소로 이전했다. 이후, A.T. 커니 매니징 디렉터 극동 아시아 공동 대표, 베인&컴퍼니 도쿄 사무소 대표 파트너 등을 거쳐 2009 년에 독립했다.

No.20150826-005

제목: 포스트 자본주의- 과학, 인간, 사회의 미래

저자: 히로이 요시노리

페이지수: 272

장르: 경제학

출간일: 2015년 06월 20일



<내용소개>

자본주의 안에서 살아가는 우리들의 역사와 앞으로를 생각하게 해 주는 경제학서

자본주의란 인간생활의 물질적 기초를 생산하고 또 재생산 하는 과정이 자본제적 생산이라는 독자 형태로 이루어지는 사회를 말한다. 따라서, 이러한 자본주의는 산업혁명을 거쳐서 성립된 근대 산업사회의 경제구조이다. 자본주의의 개념에 대해서는 여러 가지 견해가 있는데, 그 중 하나는 기업이 이윤추구를 목적으로 자본투자를 하는 사회를 자본주의 사회로 보는 견해이다. 또 하나의 개념은 자본제 생산양식에 시각을 맞추는 것이다. 즉, 자본이 상품유통 과적이나 고리대금업의 과정에서 이윤을 창출해 내는 기업조직이 아니라 생산과정에서 부가가치의 형태로 이윤을 창출해 내는 기업이 사회적 생산의 주류를 이루는 기업사회로 보는 것이다. 이러한 자본제 생산에 의해 형성된 기업사회를 산업 자본주의사회라고 부른다. 산업 자본주의는 산업혁명을 거치면서 지배적인 형태로 등장, 영국에서는 1770년대 이후, 유럽대륙에서는 1830~40년대에 와서 그 시대의 지배적인 형태로 형성, 발전되었다. 자본주의와 근대과학의 공통점으로써 끊임 없이 '확대, 성장'을 추구하고 있다는 점을 들 수 있고, 이러한 점에서 우리가 살고 있는 이 시대가 인류사 안에서 꽤 특이한 "성장, 확대를 통해 성숙, 정상화"를 향해 크게 움직이는 시기라는 것을 알 수 있게 된다. 이렇게 원래 있던 자본주의에서 점점 더 성장해 나아가 "포스트 자본주의"라고 불리는 사회의 구상이 탄생하게 되는 것이다.

저자는 포스트 자본주의의 앞으로의 경제의 모습에 대해서 이야기 하고 있다. 지금까지의 자본주의의 역사에 대해서 설명한 후, 앞으로의 가능성에 대해 서술하고 있는 점이 특징이라고 할 수 있다. 데이터만 있는 무미건조한 경제론도 아니고, 인터뷰만 있는 사례집도 아닌 저자의 생각이 확실하게 드러나게 풀어 쓴 책이다. 서장에서 책 전체적에 깔려 있는 문제의식과 인식의 테두리를 나타내고, 이어지는 1부에서 자본주의가 무엇인가에 대한 이야기로 시작, 자본주의를 과학과의 관계를 포함한 새로운 시점에서 풀이하고 그것을 포함, 앞으로의 전망을 '전뇌자본주의/수퍼 자본주의'와 '포스트 자본주의'의 좌표축에 두고 서술했다. 2부에서는 자본주의, 포스트자본주의의 모습을 과학과 연계해 인간관, 자연관의 방향을 과학사적인 시점에서 파헤친다. 이 모두에 입각하여 3부에서 앞으로를 구상하고 실현해야하는 포스트 자본주의의 사회상을 시간정책, 자본주의의 사회화, 그리고 커뮤니티 경제 관점에서 구체적으로 그리고 있다. 그리고 마지막장에

서 앞으로의 과학의 방향성과 포스트 자본주의 혹은 정상형사회의 가치로서의 '지구이론'이 대해서 고찰하고 있다. 앞으로의 경제사회의 모습에 대해 고민하던 사람이나, 지금까지의 자본주의에 대해 좀 더 알고 싶던 사람들이 읽으면 좋을 타이틀이다.

<목차소개>

서장: 인류사에 있어서 확대, 성장과 정상화 - 포스트 자본주의를 둘러싼 좌표축

[제 1부: 자본주의의 진화]

제 1장: 자본주의의 의미

제 2장: 과학과 자본주의

제 3장: 전뇌자본주의와 초(슈퍼)자본주의 vs 포스트 자본주의

[제 2부: 과학, 정보, 생명]

제 4장: 사회적 관계성

제 5장: 자연의 내발성

[제 3부: 푸른 복지국가 / 지속가능한 복지사회]

제 6장: 자본주의의 현재

제 7장: 자본주의의 사회화 또는 소셜 자본주의

제 8장: 커뮤니티 경제

마지막 장: 지구윤리의 가능성 - 포스트자본주의에 있어서 과학과 가치

<저자소개>

히로이 요시노리

1961년 오카야마에서 태어나, 1984년 도쿄대학 교양학부를 졸업, 1986년에 도쿄대학 대학원 종합 문화 연구과 석사과정을 수료했다. 후생노동성을 거쳐 1996년부터 치바대학 경제학부의 준교수, 2003년부터 교수가 되었고, 그 사이에(2001-2년) 메사추세츠 공과대학(MIT) 객원 연구원이 되었다. 전공은 공공정책, 과학철학이다.

No.20150826-006

제목: 요시노 기타 고교 도서관위원회

저자: 교우 마치코

페이지수: 230

장르: 만화

출간일: 2015년 04월 23일



<내용소개>

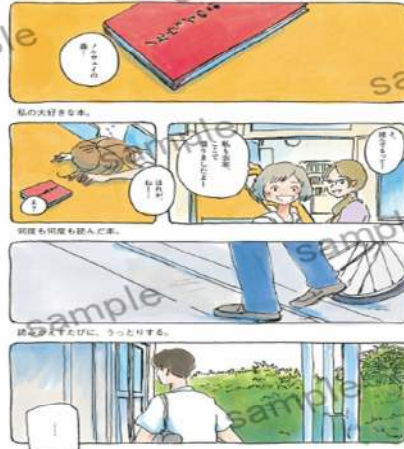
지방의 한 고등학교를 무대로 한 청소년의 고민과 함께 흔들리는 도서관위원들의 이야기

도서관의 학생 위원인 고등학교 2학년인 카즈라는 가장 마음이 맞는 친구인 다이치가 귀여운 후배 아유미와 사귀는 것을 보고 미묘한 감정을 깨닫게 된다. 하지만 곧 이 것은 사랑은 아니라고 자신의 감정의 문을 닫아 버린다. 한편 그런 카즈라를 좋아하는 같은 위원인 후지에다는 카즈라를 향한 마음을 끊지 못하고 계속 고민을 하고 있다. 그와 동시에 다이치를 향한 마음을 모른척 하고 지내는 카즈라의 태도에 안절부절 못하고 있다. 도서관을 무대로 고민하고 흔들리는 고등학생들을 그린 이 타이틀은 똑바로 제대로 가지 못해 답답해 하던 그 시절, 상대를 좋아하면서도 친구라는 관계 때문에 생겨나는 많은 고민, 끊지 못하는 마음들을 그려내며 우리에게 다시금 풋풋한 감정을 느끼게 하고 있다.

이 책은 총 4장으로 나누어져 있다. 첫 번째 이야기가 카즈라의 이야기, 두 번째 이야기는 후지에다의, 세 번째는 다시 카즈라가 이야기하고, 마지막으로 아유미의 이야기로 1권을 마무리 한다. 계절의 흐름에 따라 이야기는 진행되어 가고 도서관 안에서 벌어지는 에피소드를 아름다운 그림으로 풀어내고 있다. 언뜻 보기에는 단순히 위원회 활동을 즐겨워하는 평범한 학생들이지만, 그 안에서의 우정, 연애, 미래에 대한 불안을 안고 있고, 그런 학생들의 생각을 일러스트로 표현하여 소설 원작보다 더 알기 쉽게 느껴질 것이다. 그림을 통해서 더욱 주인공들에게 공감하고 함께 마음 아픔을 느낄 수 있는 한 권이 될 것이다.

제 3회 다빈치 문학상 편집장 특별상을 수상한 청춘 소설이 원작으로, 여러 분야에서 활동하는 만화가인 작가가 시리즈로 만든 작품이다. 무대가 된 고등학교는 작가의 모교인 토쿠시마 현립 시타 고등학교여서 전편에 걸쳐 도쿠시마 사투리가 사용되고 있는 것도 특징 중 하나이다.

<본문이미지>



<저자소개>

쿄우 마치코

도쿄 출신의 만화가이다. 블로그에 올린 작품을 모은 '센넨화보'로 주목을 받았다. 저서로는 '미카코씨', 'cocoon', 'U', '저기', '머리를 딴 신', '다섯을 세면 당신의 꿈', '딸기 전쟁' 등 다수 있다. 2014 년에 테즈카 오사무 문화상 신생상을 수상했다. 서적의 표지 등에도 참여하고 있다. 기예극단 '맘와 집시'와의 "cocoon"무대화 공연, AKB48 의 CD 자켓, 상대성이론과 쿠시마루 에츠코와의 프로젝트 등 폭넓게 활동하고 있다.

No.20150826-007

제목: '일의 의미'를 잘 모르는 너에게

저자: 모로토미 요시히코

페이지수: 200

장르: 비즈니스 실용

출간일: 2014년 10월 30일



<내용소개>

일을 하는 사람들이 품고 있는 고민을 빅터 프랭클의 로고테라피 사고방식을 통해 풀어준다.

누구나 일을 하다 보면 많은 고민에 빠지게 된다. 과연 내가 이 일을 하는 것이 옳을까? 왜 내가 이 일을 하고 있을까? 혹은 내 나름대로는 매일 열심히 하고 있고, 이 일에 처음에는 보람을 느꼈지만 지금 생각해보면 보람도 재미도 없고, 자신이 매일 일을 하고 있는 '의미'를 느낄 수 없을 때도 있을 것이다. 그런 사람들에게 이 책의 저자는 심리 테라피, 즉 로고테라피를 만든 빅터 프랭클의 말을 베이스로 해서 고민을 풀어주고 있다.

프랭클은 1905년 오스트리아 수도 빈에서 태어났다. 3살부터 의사의 꿈을 키워, 34세때 전문의로써 개인병원을 열어 임상실적을 쌓아가고 있었다. 그러나 개인 병원을 시작하고 몇 달 후 히틀러가 오스트리아를 점령하였고, 유대인이었던 프랭클은 나치에게 잡혀 아우슈비츠 수용소에 수감되고 만다. 수용소에 수용되어 있던 프랭클은 주위에 죽어나가는 사람들을 보며 '왜 살아야 하는지'를 아는 사람은 어떤 상황에서도 버틸 수 있지만, 그 사실을 놓치면 바로 무너져버리고 인간으로서 존재가치를 잃어버린다는 사실을 깨닫게 된다. 그러면서 그는 '로고 테라피'라는 독자적인 심리치료법을 만들었다. 로고테라피는 그리스어로 '의미'를 나타내는 '로고스'와 치료, 치유를 의미하는 '테라피'를 합쳐 만든 용어이다. 프랭클은 '마음의 공허함'을 품고 괴로워하는 사람이 스스로 '살아가는 의미'를 다시 바라보고 재발견을 하도록 도움을 주기 위한 이론과 방법을 만들었다. 자신의 수용소 시절을 되돌아 보면서 쓴 책들이 널리 알려졌고, 그의 이론도 널리 알려지게 되었다.

이 책에서는 많은 사람들의 고민을 하나하나 듣고, 그 고민에 알맞은 프랭클의 이론을 들면서 어떻게 생각해야 하는지, 어떻게 해결을 해야 하는지에 대해 조언하고 있다. 인생의 의미, 일을 하는 의미를 알지 못한 채 금전과 지위, 명예를 추구하며 일을 계속 하다 보면 마음 한 켠이 공허한 채로 있게 된다. 프랭클의 조언을 생각하며 내가 왜 이 일을 해야 하는가, 내가 왜 살아야 하는가, 인생의 의미를 깨닫고, 사명감을 느끼면서 일을 하면 인간의 마음은 풍족해 질 것이다. 눈 앞에 있는 일을 '내 인생의 사명'이라고 느끼고 집중해 일을 하며 매일을 보내면 공허했던 마음이 가득 차 있는 것을 느낄 수 있을 것이다. 로고테라피는 '강제 수용소'에 갇혀 있거나 '불치

병'에 걸린 등 특별한 상황에 있는 사람을 위한 것이 아니라, 마음이 공허한 사람 누구에게나 적용 되는 이론이다. 살아가는 의미를 찾아 좀 더 활기찬 매일매일을 보낼 수 있게 도와줄 한 권이다.

<목차소개>

서장: 프랭클과 로고테라피에 대해서

제 1장: '일의 의미'가 안 보일 때

(나날의 생활에 의미를 느낄 수 없습니다 / 자신이 성장하고 있는 실감을 얻을 수 없습니다. / 매일 야근만 합니다. 인생에 완전 지쳐버렸어요 등)

제 2장: 왜 공공 고민을 해버리는가?

(주위의 상태에 항상 휩쓸려 버려요 / 예상외의 일이 벌어지면 당황해 대응을 잘 할 수 없어요 / '실패하면 안 된다'고 생각하면 생각할수록 실패를 해 버려요 등)

제 3장: 고민하고 괴로운 것의 의미

(무슨 일을 해도 잘 할 수 없습니다 / 상사의 평가가 너무 신경 쓰입니다 등)

제 4장: '일의 의미'를 찾는 힌트

(지금 다니는 회사는 규모가 작아서 가치가 높은 일을 할 수 없어요 / 팀 전체적으로 할 마음이 없습니다 / 존경하는 선배 같은 존재가 되고 싶어요 등)

제 5장: 일과 행복

(행복을 목표로 열심히 하고는 있는데 어쩐지 허무해요 / 인생을 즐기고 있는 것 같은데 '따분하다'는 생각이 들어요 / 돈을 더 벌고 싶어요 등)

제 6장: 일과 사명

(인생의 목표를 잃어버린 듯한 느낌이 들어요 / 올해는 큰 성과를 올려서 열심히 하는 것이 귀찮아 졌어요 / 애당초 '인생의 의미'는 뭡까요 등)

<저자소개>

모로토미 요시히코

1963년 후쿠오카에서 태어나 츠크바대학 대학원 박사과정을 수료했다. 치바대학 교육학부 조교수 등을 거쳐, 메이지 대학 대학부 교수이며 교육학 박사이다. 일본 트랜스 퍼스널 학회 회장이자 일본산업 카운셀링 학회 이사, 임상심리사이다.

No.20150826-008

제목: 게을러도 중성지방과 콜레스테롤 수치가 내려가는 47가지 방법

저자: 오카베 타다시

페이지수: 174

장르: 건강

출간일: 2015년 01월 24일



<내용소개>

중성지방과 콜레스테롤 때문에 고민을 하지만 게으른 사람들을 위한 건강도움서

스스로는 건강하다고 믿고 있었는데 건강검진 결과 중성지방의 수치가 높고 콜레스테롤 수치도 높다는 사실에 깜짝 놀라는 사람이 많을 것이다. 중성지방이란 콜레스테롤 수치가 증가하면서 혈관 벽에 침착되는 지방 성분의 일종으로, 섭취한 음식의 축적된 에너지에 비해 사용되는 에너지가 적을 경우 수치가 높아진다. 잦은 스트레스나 기름진 음식, 과도한 음주, 흡연, 운동 부족 등의 환경적인 요인으로 인하여 점차 혈관벽에 쌓이면서 서서히 혈액의 순환로를 좁혀 심근경색이나 동맥경화 같은 심혈관 질환을 유발시키는 요인 중에 하나이기도 하다. 하지만 중성지방이 쌓이는 것을 육안으로 확인할 수는 없고, 외부적으로 나타나는 초기증상들 또한 크게 없기 때문에 대부분의 사람들은 자신의 상태를 제대로 모르기가 쉽다. 그래서 자신도 모르는 사이 갑자기 발작을 일으키거나 심장마비 등에 의한 돌연사로 이어지는 경우가 많다. 건강검진에서 중성지방 수치가 정상수치를 넘어서 높게 나왔다는 것은 우선은 건강에 적신호가 켜진 것이고, 신경을 써서 몸 관리를 해야 한다는 것을 의미한다.

하지만 갑자기 몸 관리를 하자니 귀찮고 이미 게을러진 상태여서 시도하는 것조차 하기 싫어질 때가 많다. 운동 하는 것이 귀찮고 식단을 바꾸려니 또 귀찮고, 좋아하는 것을 먹고 싶은 마음에 좀처럼 생활 습관을 개선할 수 없다. 그러다 보면 중성지방 수치는 더 높아지고 더 위험한 상태에 빠지게 된다.

이 책에서는 그런 귀찮음을 느끼는 사람들도 바로 실천할 수 있는 개선책을 소개하고 있다. 무리해서 모든 것을 따라 하려고 해도 금방 싫증을 느끼는 사람들도 많을 것이니, 모든 것을 따라하기 보다는 자신이 할 수 있는 것을 골라서 하는 것이 좋을 것이다. 시간이 없는 사람은 1장만 읽고 자신이 할 수 있을 것 같은 것을 골라 일단 실행에 옮기면 된다. 그렇게 하다 보면 자신도 모르는 사이에 식습관이 바뀌어 있을 것이고, 생활 습관도 바뀌어 건강한 몸이 되어있을지도 모른다. 하나씩 천천히 바뀌어 가는 것으로 중성지방과 콜레스테롤에 의한 질병은 자신과는 관계가 없는 질병이 되어 가는 것이다. 저자는 사고방식이 바뀌면 행동도 바뀐다고 말한다. 실행하기 전에 일단 이 책을 읽고, 발상의 전환을 할 수 있는 힌트를 찾는다면 건강을 되찾고, 생활의 질

을 올릴 수 있을 것이라고 한다. 몸에 대해 많은 걱정은 하고 있지만 막상 관리를 실천에 옮기지 못하는 사람들에게 꼭 추천 할 수 있는 책이다.

<목차소개>

제 1장: 식생활은 바로 바꿀 수는 없다 '빨리 먹기', '간식'을 그만 둬서 식생활은 개선된다
(식사를 줄일 필요 없이 '빨리 먹는 것을 그만두는' 것만으로 이렇게 효과가 있다 / '식사 일기'로 자신의 식욕의 놀라움을 알자 / '식후에 조금'이라면 단 것도 먹어도 OK 등)

제 2장: 중성지방이 신경 쓰이는 사람의 식사법 '스위트', '알코올'과 간단히 헤어질 수 있는 방법
(모르는 사이에 걸리는 '설탕중독'에서 빠져 나오는 방법은 / '빵', '우동', '파스타', '피자' 밀가루를 두 끼 계속 먹는 것만은 NG / 저녁이 늦어지면 간식을 먹어보자 등)

제 3장: 콜레스테롤이 신경 쓰이는 사람의 식사법 "맛있는 음식"을 포기하지 않아도 되는 소중히 간직해야 할 요령

('지방 중독'은 이미지 트레이닝으로 안녕 / 단 것을 못 그만 두겠으면 화과자를 선택해 본다 / 먹어도 맛있고, 콜레스테롤도 낮은 콩 제품은 이렇게 대단하다 등)

제 4장: 몸이 기빠하는 식의 새로운 습관 발상을 바꾸면 식생활도 몸 상태도 빠르게 좋아진다
(매너 보다 건강이 중요 '음식 남기기' 습관을 몸에 익히자 / 약이라고 생각하면 채소도 맛있게 먹을 수 있다 / 적량만 지키면 금주할 필요는 없다 등)

제 5장: 게으른 사람도 괜찮다! 하루에 단 10초, 이 건강습관으로 인생이 바뀐다
(하루 1번 체중계에 올라 타면 점점 건강해진다 / 하루 10초도 OK, TV보는 동안 '플랑크'를 / 청소를 하면 방은 깨끗하게, 마음도 편안해지고, 몸은 슬림 등)

제 6장: 게으른 사람을 위한 건강상식 약을 멀리 하고 건강을 되돌리기 위한 6가지 마음가짐
(내장지방을 줄이면 '장수 호르몬'이 증가한다 / 건강 데이터는 항상 '과거의 자신'과 비교하기 / 요주의, 혈연의 사인은 유전되기 쉽다 등)

<저자소개>

오카베 타다시

의사 겸 의학박사이다. 1953년 도쿄에서 태어나 게이오 기주쿠 대학 의학부를 졸업했다. 카메다 종합병원 부원장으로 취임한 후 오더메이드 의료를 지향하며 도쿄, 긴자에 오카베 클리닉을 설립했다. 일본 TV '오후는 ○○ 마음껏 TV', TV 도쿄 '주치의가 바라보는 진료소', '건강 스위치'등에도 출연했다. 일본 병의 상태 영양 학회 평의원, 일본 당뇨병 학회 인정 전문의, 지도의, 일본 비만학회 회원이다.

No.20150826-009

제목: 민들레 우유가게 오늘 개점합니다

저자: 가키우치 이소코(글), 마츠바라 리에(그림)

페이지수: 34

장르: 아동 그림책

출간일: 2008년 04월 01일



<내용소개>

작은 정원에 사는 요정이 민들레 우유를 팔기 시작합니다.

작은 공터에 제비꽃과 민들레 등 많은 풀들이 자라 있었습니다. 그 공터 한 구석에, 작은 요정이 살고 있었습니다. 화창한 봄날, 요정은 민들레 씨앗으로 화장을 하고, 민들레의 줄기에서 나오는 우유를 마십니다. 그리고 클로버에 앉아 꿀벌과 함께 하늘을 올려다 봅니다. 이 것이 요정의 일과입니다. 하지만 꿀벌은 일이 바빠서 길게 놀아주지는 않습니다. 심심한 요정은 할 일이 없어졌습니다. 무언가 할 일을 찾던 도중 좋은 생각이 났습니다. 민들레에서 나오는 우유를 팔기로 한 것입니다. 작은 병에 우유를 담아 직접 만든 가판대 위에 올려, 민들레 앞에 글을 써서 날리는 것으로 선전을 했습니다.

한참을 기다리니 들쥐가 우유를 사러 왔습니다. 들쥐는 아이가 많아서 7병의 우유를 달라고 했습니다. 하지만 요정은 6병밖에 갖고 있지 않습니다. 요정은 급하게 꽃잎 설탕절임을 넣어 주었습니다. 금세 우유를 다 팔아버린 요정은 다시 우유를 준비합니다. 다음손님은 거미입니다. 하지만 거미가 무서운 요정은 도망가고 말았습니다. 조금 있으니 개미 아이들이 찾아왔습니다. 개미들은 요구르트를 원했습니다. 하지만 요정은 요구르트를 가지고 있지 않았기 때문에 결국 팔지 못했습니다. 밤이 되고, 요정은 불을 켜고 장사를 계속 했습니다. 너무 많이 남아서 요정은 저녁 밥으로 우유를 마시고 있었습니다. 그 때, 하늘에서 별똥별이 내려와 우유를 달라고 합니다. 우유를 건네자 기뻐하던 별은 답례로 요정의 목걸이가 되었습니다.

아이들은 가게가 어떤 식으로 돌아가는지 잘 모릅니다. 판매를 하는 사람이 있고, 구매를 하는 사람이 있고, 서로가 원하는 물건을 찾아 다녀야 한다는 것을 이 타이틀은 요정이 운영하는 우유가게를 통해 알려 주고 있습니다. 때로는 구매자가 원하는 물건이 없을 때도 있고, 수량이 부족하여 곤란한 경우도 많습니다. 그럴 경우에는 요정의 대처법을 보여주면서 아이에게도 어떻게 해야 할까?를 물어보며 판매자의 기분을 느끼게 해 줄 수도 있을 것입니다.

<본문 이미지>





<저자소개>

카키우치 이소코(글)

도쿄에서 태어나 와세다 대학 불문과를 졸업했다. 와세다 대학 오노 아즈사상, 산리오 시와 메르헨 상 등을 수상했다.

마츠바라 리에(그림)

일러스트 레이터 겸 그림책 작가이다. 영상작품, 입체작품 등도 만들고 있다.

No.20150826-010

제목: 힘내! 명견 치료리

저자: 오오키 토오후(글), 우루시바라 토우지(그림)

페이지수: 80

장르: 아동

출간일: 2014년 10월 27일



<내용소개>

버려진 개가 강아지들을 돌보면서 테라피 도그로서 성장하는 이야기

귀엽다고 강아지나 고양이를 데려와 얼마 지나지 않아 흥미를 잃고 버리는 사람들이 많습니다. 우리나라에서는 유기동물이 발견되면 10일간 공고를 올려 소유주를 찾고, 10일간 입양되지 않으면 안락사를 시킵니다. 한국과 마찬가지로 일본도 많은 유기동물들이 안락사 당합니다. 매년 65만마리정도의 유기동물들이 생명체가 아닌 폐기처분 대상이 되어 죽어가고 있었습니다. 특히 일본은 보호소로 옮겨지고 5일이 지나도 가족을 찾지 못하면 바로 가스실에서 안락사를 당한다고 합니다. 그런 안타까운 죽음을 막기 위해 저자는 유기견의 목숨을 구하고, 동시에 치료견으로서의 새로운 삶을 주기 위해 애를 썼습니다. 그리고 이 책은 그런 저자와 치료리와 이야기의 다룬 책입니다.

이 책에 등장하는 치료리 역시 안락사 대상이었던 유기견이었습니다. 새끼들은 무사히 입양이 된 상태에서 홀로 가스실에 보내진 치료리를 저자가 극적으로 구조하게 됩니다. 저자는 그런 치료리를 제 1호 치료견으로 훈련 시키기로 결심합니다. 목숨이 위태로운 유기견들이 많은 것처럼, 노인은 고독사하고 아이들은 학교에서 따돌림 당하는 위태로운 사람들이 많았습니다. 치료견은 이런 사회문제에서 사람의 '마음의 병'을 치료하게 되는 존재로 치료견의 흔들리지 않는 애정이 환자에게 위로가 되고 의지가 되어 '났고 싶다'는 마음을 갖게 하는 것입니다. 노력을 통해 유기견에서 테라피 도그로 성장하는 치료리의 모습은 동물은 물론, 사람의 생명의 소중함까지 일깨워주고 있습니다.

실제의 이야기를 그림과 함께 써 내려간 책으로써, 아이가 동물을 좀 더 소중하게 여겨야 하는 이유와 책임감에 대해서 잘 알 수 있을 것입니다. 또한 치료리의 이야기를 통해서 '생명'에 대해 생각하는 계기가 될 한 권 입니다.

<본문이미지>



なんだろう？
ふたりが、そうとちかづくと、はこのなかに
子犬がいた！
「びき、びき……五ひきもいるよ」
しろいのが四ひきに、くろいのが「びき」。
「ちっちゃい。まだ、あかちゃん？」
「あつ、手をなめたよ！ かわいい」
「かわいいね。でも、どうして、ここにゐるんだろう」

4



「じゃあ、ひっこしだ」
けんたくんが、はこをもちあげて、あるきだした。
三人はだんちのはじっこにある「オバケ」やと
よばれているところにむかった。
「ひさしがりきたけど、ひどいな」
おもつていたより、くさくて、じめじめしている。
「ここにしばらくゐるんだよ。ときどき、えさを
もってくるからね」
けんたくんが犬にはなしかけながら、はこをおいた。

14



この犬たちの
さとおやをさがします。
ごめいわくが
かからないように
しますから、
それまでここで
かわせてください」

つぎの日、オバケやには、たくさんの人が
あつまっていた。
きのうの、犬のケンカを、みた人たちが、
子犬をだきあげて、かわいがっている人もゐるけど、
ほとんどの人が「しやくしよに、れんらくして、
どうかしてもらおう」とおこつてゐる。
「あつ、おじさん！」
おじさんが、あつまつた人たちにいった。
「わたしが、せきにんをもつて、

36



<저자소개>

오오키 토오루(글)

음악가이며 국제 테라피 독(Dog)협회의 대표이다. 테라피 독 육성의 파이오니아로써 동물
개존법을 행하고 있다. 버려진 개의 구조에도 적극적으로 활동을 하고 있다.

우루시바라 토우지(그림)

일러스트레이터이다. 서적과 잡지에서 활약하고 있다.