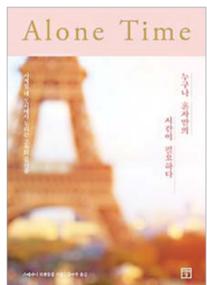


혼자 여행할 때 비로소 얻게 되는 것



누구나 혼자만의 시간이 필요하다

1인 가구가 꾸준히 증가하며 혼자 밥을 먹는 '혼밥족'이라는 신조어가 생기고, 혼자 술을 마시거나 영화를 보는 모습이 익숙해졌다. 그러나 여전히 혼자 떠나는 여행은 망설여진다. 여행은 '어디'가 중요한 것이 아니라 '누구와 함께' 하는 것이 중요하다는 생각이 그 원인이다.

저자 '스테파니 로젠블롬'은 '누구나 혼자만의 시간이 필요하다'를 통해 오히려 함께 하는 여행을 통해서 얻을 수 없는 것들을 혼자 여행할 때 비로소 얻게 된

네 도시에서 누리는 고독의 즐거움 직접 겪은 다양한 경험 세밀히 묘사

다고 역설한다.

저자는 봄의 파리와 여름의 이스탄불, 가을의 파렌체와 겨울의 뉴욕이라는 색다른 구성으로 여행하며 겪은 다양한 경험과 관련 철학을 여과 없이 들려준다.

저자 역시 처음부터 혼자 떠나는 여행을 즐긴 것은 아니다. '뉴욕타임즈'에 실릴 특집 기사를 쓰기 위해 업무차 파리를 방문한 것이 그에게 혼자 하는 여행의 즐거움을 알려준 계기가 됐다. 출장 기간으로 주어진 닷새 동안 그는 누구보다 천천히 걷고, 자전거 바퀴가 굴러가는 희미한 소리에도 집중하고, 노점 앞의 과일 더미나 공원에 핀 꽃과 같이 일상적이고 평범한 풍경을 온몸으로 감상했다.

출장 이후에도 계속해도 땀도는 파리 여행으로 인해 그는 한 계절마다 일주일의 시간을 내서 하나의 도시를 여행하기로 마음먹었다. 그렇게 이 책에 봄의 파

리, 여름의 이스탄불, 가을의 파렌체, 겨울의 뉴욕을 담았다.

저자가 도시를 고른 기준은 두 가지였다. 첫 번째 강을 끼고 있는 곳, 두 번째 차가 없어도 다닐 수 있는 곳. 그만큼 많이 걸으며 강을 따라 불어오는 바람과 쏟아지는 햇빛을 그대로 맞이했다. 저자는 자신이 걸었던 거리와 그 거리에서 만난 사람들, 바라보던 풍경과 각국의 언어로 조잘대는 대화 소리까지 직접 겪은 다양한 경험을 독자에게도 와 닿을 수 있도록 세밀하게 묘사해낸다.

혼자 보내는 공간들 속에서 생각해볼 만한 주제를 찾고, 새로운 아이디어를 끌어낼 방법을 흥미롭게 탐구한다. 여과 없이 들려주는 그 경험의 기저에는 수 세기 전, 그곳에 살던 예술가부터 현대의 다양한 분야에서 활동하는 예술가와 철학자의 방대한 지식과 이론이 있다. 여기에 심리

혼자 하는 여행,

그것은 낮은 장소의 질감과 색깔, 맛, 소리를 온전히 느끼고 어떤 경계도 없이 그 순간을 폭넓게 음미하면서 전혀 다른 나로 탈바꿈하는 시간이다.



학과 사회학을 기반으로 한 다양한 통계와 이론을 통해 혼자 하는 여행의 행위가 어떻게 마음을 건강하게 만드는지, 그 원리를 흥미롭게 소개한다.

혼자 먼 길을 떠나는 동안의 긴장감과 두려움, 불확실한 변수 앞에서 느끼는 당황스러움은 재미와 즐거움으로 바뀐다. 이것이야말로 혼자 하는 여행의 묘미 그 자체다. 더 나아가서 사람들과 좀 더 즐

겁고 행복한 관계를 맺고 싶다면, 때때로 혼자 지내는 것을 즐겨보고도 조언한다.

낮선 장소의 질감과 색깔, 맛, 소리 등을 온전히 느끼고 내가 여기 있다는 경험을 어떤 경계도 없이 폭넓게 음미하며 전혀 다른 나로 탈바꿈할 시간이다.

미래의창. 352쪽. 1만5,000원. /이보람 기자

책 니웠어요

◇밥 먹는 술집을 차렸습시다=저자 김광연은 음식에 '광장'이라는 공간을 운영하며 요리를 통해 세상의 다양한 이야기를 사람들과 나눈다.



지름론북. 360쪽. 1만5,500원.

◇몸값 높이기의 기술=스스로 녹조가 되는 것도 모자라 주변 사람까지 지치게 만들며 일하는 사람들에게 '회사의 일'이 아닌 '자신의 경력'에 몰입함으로써 스스로의 가치를 주도적으로 쌓고 몸값을 높이는 방법을 알려준다.



다산북스. 296쪽. 1만5,000원.

◇남몰래 거울=보고 싶은 사람을 만나게 해주는 신비한 거울을 소재로 한 판타지 동화로, 죽음이라는 무거운 소재를 남몰래 거울이라는 장치로 통해 자연스럽게 받아들일 수 있도록 도와준다.



노란돼지. 72쪽. 1만1,000원.

◇다크호스=성공과 행복 추구를 바라보는 기존의 사고방식을 획기적으로 바꿀 수 있는 방향과 지침이 수록돼 있다.



21세기북스. 396쪽. 1만8,000원.

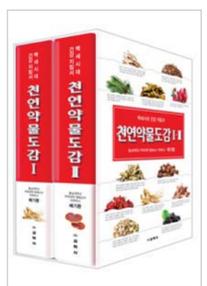
◇해녀들의 섬=여성이 생계를 이룩했던 제주도의 모계 사회에서 딸·아내·어머니로서 희생을 자처하면서도 여성의 강인함을 잃지 않았던 해녀들의 삶을 생생하게 그려낸다.



북레시피. 540쪽. 1만7,000원.

/이보람 기자

전 세계 3천여 종 천연약물 한 권에



백세시대 건강 지침서 천연약물도감

사람들은 누구나 건강하게 살아가기를 원한다. 그러나 나이가 들수록 고혈압, 당뇨, 심장병, 고지혈증 등 성인병과 요통, 관절염과 같은 퇴행성 만성 질환, 각종 암 등의 질병에 시달리게 된다.

흔히 건강을 잃으면 모든 것을 잃는다고 말한다. 건강한 몸을 유지하기 위해서는 적당히 운동하고 과음, 과식 및 지나친 욕심을 버리는 것이 중요하다. 자신의 건

배기환 박사의 50년 연구 결정체 약물의 약효·증상 등 기호로 표시

강을 스스로 지키고 성인병을 치료하기 위해서는 서양의학의 치료법과 함께 민간 약이나 한방 등의 천연약물을 이용하는 것도 중요하다.

우리나라를 중심으로 세계 여러 나라의 천연약물 가운데 식물, 조류, 지의류, 선대식물, 버섯, 동물, 광물을 한 권으로 엮은 '백세시대 건강 지침서 천연약물도감'이 출간됐다.

저자 배기환 약학박사는 민간요법이나 한방으로 만성병을 치료하는 천연약물에 관심을 가지고 국내외 산야는 물론, 세계 여러 나라에서 천연약물의 분포, 재배, 유통 등의 현장을 조사하고 연구한 자료를 정리했다. 이 책은 저자의 50년 연구의 결정체로 볼 수 있다.

우리나라를 비롯해 중국, 인도, 일본, 유럽, 북남미의 전통적인 천연약물 기

원, 형태, 분포·생태, 약용 부위·수치, 약물명, 본초서의 기재 사항, 성상, 기미·귀경, 약효, 성분, 약리, 사용법, 주의 사항, 처방 등으로 나누어 구성했다. 또, 천연약물에서 유래한 의약품, 건강기능식품, 건강식품을 수재하여 약물에 대한 이해를 높였다.

본초서에는 '신농본초경'에서부터 '본초강목'에 이르는 내용을 간단히 정리해 약물의 역사 이해를 돕는다. 약효는 '중화본초'에 기록된 것을 중심으로 열거하고 최근에 발표된 연구 결과를 보충했다. '동의보감·탕액 편'에 등재돼 있는 한약재 약효를 중심으로 정



뽕나무과에 속하는 '뽕갈고무나무'는 설사와 관절염, 치주염 치료에 효능이 있다.

리하고, 중국 본초서의 내용과 비교 설명했다.

성분은 '중화본초' 및 최근에 연구 발표된 주성분을 위주로 정리했으며, 약리도 '중화본초' 및 최근에 발표된 연구 내용을 요약했다. 사용법은 '중화본초' 내용을 근거로 1회 용량을 제시한다. 각 천연약물에는 약물의 약효·증상, 한눈에 알아볼 수 있도록 기호로 표시했다. 약물 채취 시기, 약용 부위 및 유독성도 기호로 나타내고 해당 부분을 색으로 나타냈다.

질환별 약물명은 각 질환에 약효가 있는

천연약물 가운데 대표적인 것을 골랐다. 부록에는 약용 식물의 채취와 보관 방법, 약 달이기와 복용법, 질환별 용어 해설, 식물 용어 도해, 천연약물명 찾아보기, 학명 찾아보기, 참고 문헌 등을 실었다.

이 책은 백세시대를 살아가는 독자들에게 천연약물에 대한 쉬운 이해로 건강한 생활을 영위할 수 있게 해주며 새로운 의약품과 건강기능식품 개발에 기초 자료가 될 것으로 기대된다.

교학사. 2,112쪽. 25만원. /이보람 기자

회사 사정상 "급매"합니다 신창동 가도빌딩, 근린상가 2층



- 광주광역시 광산구 신창동, 가도빌딩 (전남공업고 옆 사거리 코너)
- 4층중 2층 201호 전체, 건물170평
- 주위에 고등학교/대학교 단독주택 아파트 상업용건물등 혼재, 위치 좋음
- 사무실, 병원, 헬스장등 모든 업종 오픈가능
- 감정/시세-12억
- 대출-3억5000만원있음
- 즉시입주가 가능
- 임대 - 보증금1억에 월400만 가능
- 매매 - 매수자 제시 요망(8월14일까지)

문의. 010-6834-7400