새로 나온 책

"당신이 세상물정 밝은 사람이 되도록"

'우리는 스스로 부여하는 가치와 중요성에 따라 인생을 알아가고 경험해간다' 나치의 유대인 수용소에서 수감됐으며, 끝내 생존해 '죽음의 수용소'라는 책으로 이 비극을 세상에 알린 빅터 프랭크 박사의 말이다. 그는 수용소에서 포로로 살면서, 모든 것을 통제당하고 고통받았지만 유일하게 나치 친위대가 마음대로 할 수 없는 한 측면이 있다는 걸 깨달았다. 바로 그렇게 가혹한 환경에 대해 어떤 태도를 취할지는 바로 자신만의 몫이라는 점이었다. 어떤 사건에 대해 "당신에겐 자신의 시각을 선택할수 있는 힘이 있다. 그리고 당신은 일상에서 겪는 모든 상황에서 그 힘을 발휘할 수 있다"(169쪽)

요즘 한국사회는 경기불황·일자리 부족·워라밸 트렌드·4차혁명 등 급변하는 시장, 경제활동에 대한 불안 그리고 삶의 질에 대한 고민이 혼재돼 이야기되고 있다. 최근 번역돼 나온 필립 맥그로의 '인생은 수리가 됩니다'란 책은 주변환경의 혼란과 불안을 겪는 개인들에겐, 다시 스스로의 삶을 점검하게 만드는 쓰디쓴 약과도 같다.

저자는 '오프라 윈프리 쇼'에서 시청자 인생상담코너로 명성을 얻기 시작해, '닥터 필 쇼(Dr. Phil Show)'라는 프로그램으로 큰 인기를 누렸다. 미국 최고의 인생 전략가이자 법 심리학자로 잘 알려져 있다.

인생은 수리가 됩니다

필립 C. 맥그로 지음/차백만 옮김/청림출판

단도직입적이고, 솔직하고 적나라한 원인 지적과 해결책을 제시하는 그의 스타일에 많은 청중들이 호응했다.

저자는 책에서 "내 관심사는 당신이 문제를 해결하고 잘못된 성향을 버리고 어려움을 극복하는것"이라며 "세상 물정에 밝고 현실감각이 뛰어난 사람이 되도록 도울 것"이라고 했다. 20년 이상에 걸친 풍부한 경험과 지식을 바탕으로 한 인생 전략과 변화 프로그램을 통해 얻은 통찰을 알려준다.

336쪽, 1만5800원 /오진희 기자 valere@

걸리버 여행기

조너선 스위프트 지음/이혜수 옮김/을유문화사

이 책을 읽어본 적이 없더라도 마치 잘 아는 듯 친밀감을 느낄 것이다. 세계명작으로 꼽히는 이 책은 주로 소인국과 대인국과 관련한 에피소드로 이뤄진 아동 문학으로 간주돼 왔다. 그런데 이 책은 환상 속 나라 이야기만이 아닌, 신구논쟁, 과학주의, 식민주의, 자아문제, 여성문제 등이 표출되는 18세기 대표적인 영국의 풍자문학이기도 하다. 편역이 아닌, 완역본으로, 신랄한 인간 비판이 돋보인다. 476쪽, 1만5000원

브랜드 마케터들의 이야기

이승희, 정혜윤, 손하빈, 이육헌 지음/퍼블리(PUBLY)

배달의민족, 스페이스오디티, 에어비앤비, 트레바리. 음식·음악·여행 ·독서를 주제로 한 네 브랜드에서 일하는 마케터들이 모여 쓴 책이다. 마케팅이나 브랜딩 방법론이라기보단, 진심으로 뜨겁게 무언가를 좋아하는 태도와 그 태도가 일에 미치는 영향에 대한 글을 모았다. 이들이 마케터로 일하면서 걸어온 여정이나 에피소드도 만나볼 수 있다. 이 책은 PUBLY 디지털 콘텐츠를 종이책으로 탈바꿈시킨 것이다. 448쪽, 1만5800원

원무, 그 밖의 다양한 사건사고

J.M.G 르 클레지오 지음/윤미연 옮김/문학동네

오토바이를 타고 시내를 돌며 날치기하는 두 소녀, 감옥에서 탈출해 석회암 고원의 척박한 땅 위를 끝없이 달리는 남자... 11편의 단편속 11명의 주인공들은 하나같이 달아나거나 쫓기는 사람들이다. 단조롭고 불행한 현실을 벗어나 풍요롭고 행복한 인생을 꿈꾸며 멀리 나아가려는 여행자들이다. 그러나 다시 숙명처럼 원을 그리며 제자리로 돌아오는 현실. 소설은 빛을 쫓은 끝없는 원무를 이야기한다. 352쪽, 1만5000원

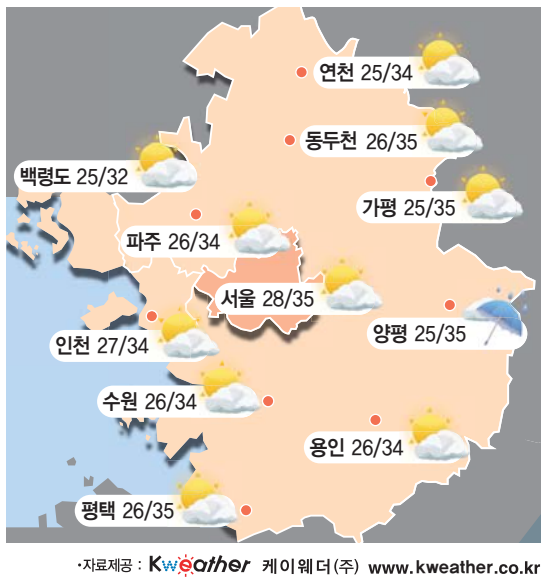
오늘의 날씨

해뜸 / 05:40 | 해짐 / 19:36

8월 6일 음력 : 6월 25일

수도권 날씨 35~28℃

운동 지수
빨래 지수
세차 지수
외출 지수

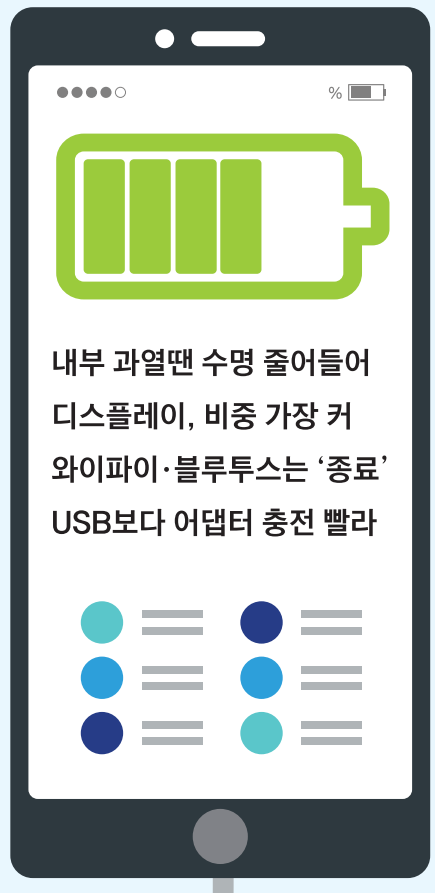


·자료제공 : Kweather 케이웨더(주) www.kweather.co.kr

고온 방치 "NO" 절전모드 "OK"

휴가철 '스마트폰 배터리' 꿀팁

휴가철 내내 손에서 놓기 힘든 필수템은 단연 스마트폰이다. 특히 요즘같은 기록적인 폭염에는 고온에 스마트폰을 방치할 경우 내부 과열로 배터리 수명이 줄어들고 부품 손상이 발생할 수 있어 스마트폰 사용자들의 각별한 주의가 요구된다.



5일 삼성SDI가 공개한 '스마트폰 배터리 오래쓰고 빨리 충전할 수 있는 꿀팁'을 소개한다.

매일 이어지는 폭염에 가장 주의해야할 것은 '온도'다. 삼성SDI는 여름철 햇볕이 내리쬐는 장소에 주차된 차량은 내부 온도가 100도까지 치솟을 수 있어 차량에 스마트폰을 절대 방치하지 말 것을 요구했다.

실제로 고온에 배터리가 방치되면 내부 과열로 배터리 수명이 줄어드는 것은 물론 부품이 손상될 수 있다.

스마트폰 배터리 사용량 중 가장 큰 비중을 차지하는 것은 '디스플레이'다. 디스플레이 밝기를 조정하는 것 만으로도 배터리 소모를 줄일 수 있다.

자동밝기 모드에서 평균 밝기를 낮추거나 밝기 조절 게이지를 수동으로 조절해 밝기를 조금 어둡게 해주면 배터리가 비교적 오래간다.

또 스마트폰에 GPS, 와이파이, 블루투스 등의 기능들은 사용하지 않을 때는 꺼두는 것이 좋다. 사용자가 해당 기능을 사용하고 있지 않더라도 스마트폰은 계속해서 그 기능을 사용하고 있기 때문이다.

잘 사용하지 않는 앱 중에도 사용자가 모르는 사이에 실행, 불필요한 배터리 낭비의 원인이 될 수 있다. 따라서 불필요한 앱은 삭제하는 게 배터리 절약에 도움이 된다고 삼성SDI측은 설명했다.

자동 업데이트 또한 배터리 소모를 촉진시킨다. 보통 앱을 다운로드 받을 때 무조건 자동 업데이트가 적용된다.

따라서 자동 업데이트를 해제하면 배터리 절약에 도움이 된다. 스마트폰의 '절전 모드' 또는 '초절전 모드'로 들어가 설정할 수 있다.

배터리를 빨리 충전할 수 있는 방법도 있다. 우선 배터리 잔량이 0%가 아니더라도 필요할 때 마다 수시로 충전하는 것이 좋다.

삼성SDI측은 "배터리를 0%까지 완전히 방전시킨 후에 충전하는 것이 좋다는 것은 완전하게 잘못된 상식"이라며 "최근 적용된 리튬이온배터리는 완전 방전 후 충전을 하지 않아도 오래 사용할 수 있다"고 설명했다.

전원을 끄거나 비행기 모드, 절전모드로 충전해도 충전 속도가 빨라진다. 스마트폰은 통신, 디스플레이에 가장 많은 전력을 사용하기 때문이다. 디스플레이에 소요되는 전력을 차단시키면 충전 속도가 빨라지는 원리다.

USB 충전 방식보다는 어댑터를 이용하는 것이 더 빨리 충전할 수 있다. 어댑터로 흐르는 전류의 양이 USB 방식보다 배 이상 많다.

충전 케이블의 굵기가 굵을수록 충전이 빨라진다. 케이블 굵기가 얇으면 전류의 저항이 커져 전류 손실이 상대적으로 많아지기 때문이다.

/김유진 기자 ujin6326@metroseoul.co.kr

롯데백화점서 '콘서트' 보고 '기부'도 하고

7개점서 '더 세컨드 커튼콜' 진행

내달까지 V.O.S 문화홀 순회공연

롯데백화점이 영등포점, 평촌점, 광복점 등 전국 7개점에서 '문화홀'을 활용해 '더 세컨드 커튼콜'을 진행한다고 5일 밝혔다.

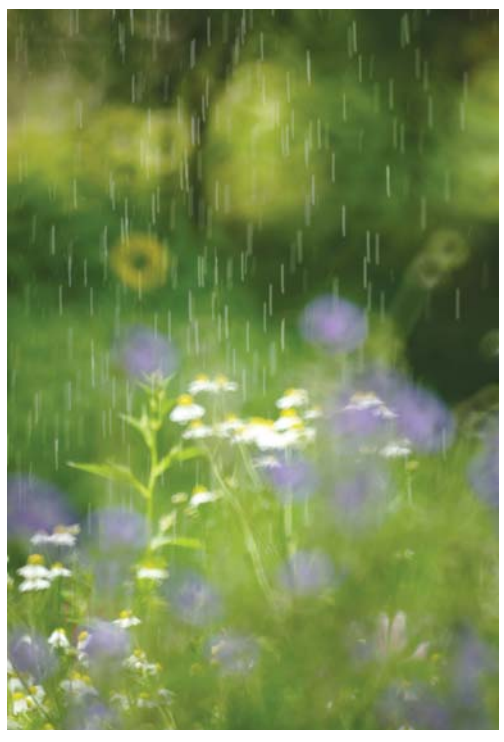
롯데백화점의 '문화홀'은 영등포, 청량리, 김포공항, 일산, 중동, 평촌, 수원, 광복, 대구점 총 9개 점포에서 운영되고 있다. 특히 오페라·마술·인형극·콘서트 등 다양한 공연을 선보이는 문화공간으로 활용돼 백화점을 방문하는 고객들에게 다양한 문화 체험 기회를 제공하고 있다.

더세컨드커튼콜 VOS /롯데백화점

롯데백화점은 이러한 문화홀을 활용해 오는 9월 1일까지 아티스트 순회 공연을 진행한다. 이번에 참여하는 아티스트는 감미로운 발라드 그룹으로 유명한 'V.O.S'가 진행하며, 공연 입장료(※ 3000원) 수익 전액은 기부 활동 및 봉사활동 기금으로 활용할 계획이다.

이번 공연은 지난 6월~7월에 진행했던 '더 퍼스트 커튼콜'에 이어 진행되는 콘서트로, 첫 공연 당시 가수 서영은 씨가 참여해 매진을 기록할 정도로 고객들의 큰 호응을 얻었다. 롯데백화점은 향후 콘서트, 연극 등 다양한 공연을 활용한 사회공헌활동을 진행할 계획이다.

/신원선 기자 tree6834@



시와 사진이 있는 아침

수레국화 (개망초)

마음을 뚫고 혈관 안으로 쏟아지는 빗줄기
아파도 새로운 소생이기에 환하게 열어갑니다.

/고홍곤 作

과학기술정보통신부

과학창의축전 행사 마련

게임과 놀이, 강연을 통해 과학을 즐길 수 있는 문화행사가 마련됐다.

과학기술정보통신부는 9~12일 일산 킨텍스 제1전시장에서 '제22회 대한민국 과학창의축전'을 연다.

창의축전 주제관은 거리를 지나며 여러 과학 관련 체험을 할 수 있게 구성됐다. 한방비누와 핸드크림을 만들고, 작은 번개를 생성하는 실험을 할 수 있다. 교구로 코딩을 배울 수 있으며, VR(가상현실) 기기를 이용해 독도의 환경을 볼 수 있다. 정부출연연구기관 연구자들이 연구 성과를 설명하는 강연이 열리며, 과학 팟캐스트 공개방송도 진행된다.