

북스

Books

행복해지려면 현재의 성과에 만족하라

완벽의 추구

탈 벤 사하르 지음

완벽을 추구하던 21세의 스쿼시 선수가 있었다. 그는 이스라엘 전국 대회에서 우승할 정도로 실력이 뛰어났고, '기름칠을 잘 한 기계'라는 평가를 받을 만큼 완벽한 훈련을 소화했다. 하지만 그는 세계 메이저 대회 결승에서 긴장과 부담감 때문에 팔다리에 쥐가 나 세계 챔피언을 목전에서 놓쳤다. 그는 이후 자신의 불안감에 대해 연구했고, 하버드대학교 최고의 행복한 강의를 탄생시켰다.

전 세계에 '행복학' 열풍을 불러일으킨 긍정심리학 교수이자 베스트셀러 '해피어'의 저자인 탈 벤 사하르의 신간 '완벽의 추구'는 사람이 행복해 질 수 있는 방법을 제시한다.

책은 완벽한 삶을 살았던 알래스더어 클레이어의 이야기로 시작한다. 그는 옥스퍼드 대학을 졸업한 뒤 영국 여왕으로부터 나이트 작위를 받았다. 또 소설과 시집을 출간했으며, 두 장의 앨범을 냈다. 에미상을 받은 그는 시상식에 나타나지 않았다. 달리는 기차에 뛰어들어 생을 마감했기 때문이다.

저자는 클레이어가 자신이 해낸 어떤 일도 충분히 훌륭하다고 생각하지 않았다고 지적한다. 완벽주의자는 행복하지 않다. 완벽한 자신의 모습에 집착할수록 행복과 멀어지기 때문이다.

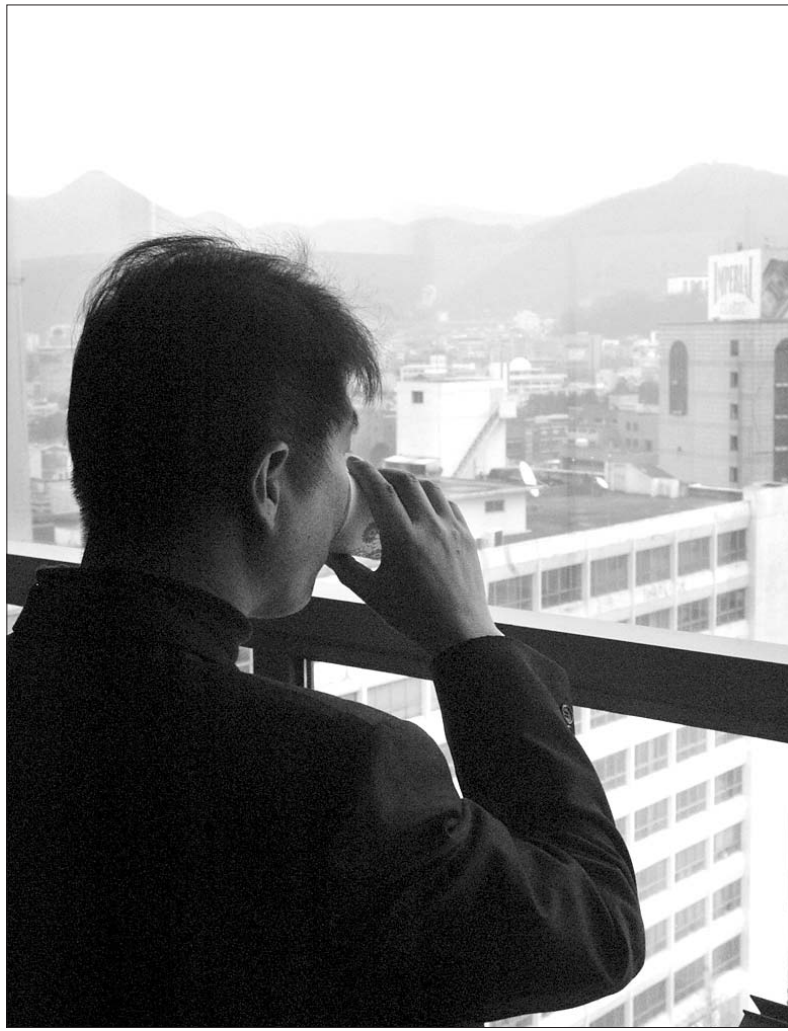
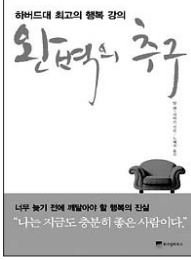
저자는 "신 레몬을 받았을 때 레모네이드를 만들어 내는 비결은 부정적인 완벽주의가 아니라 긍정적 완벽주의인 '최적주의'에 있다"고 설명한다.

완벽주의자와 최적주의자가 다이어트를 할 때, 완벽주의자는 극단적인 방식을 선택하게 된다. 완벽주의자가 아이스크림을 한 입이라도 먹으면, 다이어트를 아예 포기해버린다.

반면, 최적주의자는 현실에 바탕을 둔 기준을 설정하기 때문에 성공할 확률이 높다. 이따금 유혹에 넘어가더라도 크게 좌절하지 않고, '과정'에서 가치와 행복을 찾아가는 것이다.

사람이 행복해 지는 법은 그리 복잡하지 않다. "기준을 조금 낮추고, 실패를 인정하고, 현재의 성과를 만끽하는 것"이 그 방법이다.

하지만 완벽하게 완벽주의 성향을 없앨 수는 없다. 우리 안에는 두 가지 특성이 공존하기 때문이다. 최적주의는 우리가 도달해야 하는 목표지가 아닌, 우리를 인도하고 있으나 결코 도달할 수 없는 별이다.



기준을 낮추고, 현재의 생활에 만족을 느끼면 누구나 행복해 질 수 있다. 사진은 창문 밖을 내다보며 잠시 쉬고 있는 회원의 뒷모습. <광주일보 자료>

저자는 훌륭하고 행복한 삶은 결과가 아닌 과정에, 목표지가 아닌 방향에 있다고 강조한다. 넘어지면서 갈음마를 배우고, 용암이를 하면서 말을 배우고, 비둘기 비둘기 하면서 그림을 배우 듯 실패할수록 성공과 행복의 가능성에 가까운 진다는 것이다.

<위즈덤하우스·1만3000원>
<오광목기자 kroh@kwangju.co.kr>

사랑의 역사

루이 조르주 탕 지음

"왜 어떤 이들은 (동성이 아니라) 오히려 이성애에 끌리는가?" 이 질문은 낯설게 들린다. 사랑이라고 하면 대부분 남자와 여자 사이 이성애(異性愛)를 떠올리기 때문이다. 게이와 레즈비언 등 동성애자를 차별하면 안 된다는 인권 운동가들의 외침이 많이 커졌지만, 동성애를 반사회적 비행으로 규탄하거나 심지어 퇴치해야 할 질병으로 보는 견해도 여전히 완고하다.

'사랑의 역사-이성애와 동성애, 그 대결의 기록'의 저자 루이 조르주 탕은 이성애를 자연스럽게 여기는 사회 통념을 정면으로 반박한다. 이성애적 생식

이 인간 사회의 생물학적 토대라고 해도, 이성애 문화는 여러 문화를 가운데 하나일 뿐이지 유일하고 보편적인 본보기가 될 수 없다고 주장한다.

'국제 동성애 혐오 반대의 날'(International Day Against Homophobia, 매년 5월17일)을 제정하는 등 성소수자 차별 반대 운동을 펼치는 저자는 우리가 언제부터 어떻게 왜 이성애 커플을 기리기 시작했는지, 12~20세기 프랑스 문학작품을 중심으로 살펴본다.

저자는 12세기 초 서양에서 이성애 문화가 등장한 것은 긍정문화와 관련 있다고 설명한다. 그 이전만 해도 남녀 커플은 별 주목을 받지 못했으며 오히려 칭송받은 대상은 남성 간 우정이었다는 게 그의 주장이다.

하지만 12세기 긍정적 사랑이 유행하면서 이성애

문화는 동성애 문화를 밀어내고 주류 문화로 자리매김한다.

이성애 문화가 자리 잡는 과정에 저항도 만만치 않았다. 봉건시대에는 봉건사회를 떠받치던 기사들과 성적인 욕망을 금기로 여긴 가톨릭 교회가 이성애 문화에 반발했으며 근대에 이르러서는 의사들이 이성간 사랑을 '병'으로 간주해 이성애 문화에 저항했다.

흥미로운 주제를 다루는 만큼, 시종일관 유틸 있고 유머러스한 문체로 논지를 전개하고 있는 점은 강점이지만 저자 스스로 밝힌 것처럼 중세 이전의 이성애와 동성애 문화에 대한 고찰이 빠져 있는 것은 아쉬운 대목이다.

<문학과지성사·1만3000원>
<김대성기자 bigkim@kwangju.co.kr>

이성애 문화는 12세기 긍정문화에서 싹텄다

고전을 설명하는 고전 '평생 독서 계획' 출간

1960년 출간되어 전 세계 독자들로부터 사랑을 받아 온 클리프턴 페디먼의 '평생 독서 계획'이 번역·출간됐다.

'고전을 설명하는 고전'으로 알려진 책은 광대하고 풍성한 세계 문학의 지평을 자세히 안내해 주는 참고서이자 길라잡이 역할을 한다.

중요부 4판에는 공자에서 스탈달, 치누아 아체베까지 다양한 작가와 작품들을 해설했으며 무라사키 시키부과 제인 오스틴, 다니자키 준이치로와 윌리엄 포크너, 사마천과 투키디데스 등 동서양을 두루 안배했다.

또한 저자가 '잡정적 고전'으로 정의한 20세기의 중요한 작가들 100명을 '더 읽어야 할 작가들'이라는 부록으로 소개하고 있다.

<연암서가·1만8000원>
<김대성기자 bigkim@kwangju.co.kr>

새책



▲신들의 봉우리=베스트셀러 '음양사'를 쓴 일본 작가 유에마쿠라 바쿠의 에베레스트를 무대로 한 산악모험소설. 1924년 영국의 히말라야 원정대원 조지 맬러리가 정상을 불과 200m 정도 남기고 실종된 사건을 둘러싼 산악계의 미스터리를 소재로 삼았다. 동료를 잃고 은둔하다 에베레스트 무산소 등정에 나선 산악인과 그의 사투를 취재하는 사진기자의 이야기를 사실적으로 그렸다. <시작·1만5500원>



▲얼음왕국=시골 보건진료소장이 마을의 권력을 움켜쥔 이들의 담판으로 쫓겨나는 과정을 그린 주영선 작가의 소설 '아웃'의 다음 이야기. 오지로 발령받은 보건진료소장 서남설이 인사권자인 시 당국을 상대로 외롭게 싸워 보지만 주변 사람들은 하나같이 그의 억울한 처지를 외면하고 제 잇속을 챙기기에 급급하다. 서남설은 마침내 자폐아 자녀를 데리고 건물 꼭대기에 오른다. <bookin·1만1원>



▲내 손을 잡아주세요=남편이 어느 날 알츠하이머 선고를 받고 삶의 기억을 망각해 가는 모습을 지켜본 아내가 담담히 기록한 남편의 기록이자, 배려와 신뢰로 가족에게 닥친 위기를 꽃같이 극복해낸 휴먼 스토리이다. 저자는 자신과 같은 어려움을 가진 아들에게 도움을 주고자 발병 이후 일어난 생활이나 몸과 감정상의 변화, 다시 기억을 찾게 되는 과정을 상세히 기록으로 남겼다. <현암사·1만2000원>



▲사망 추정 시각=일본의 유명한 형사사건 전문 변호사이자 소설가 사쿠 다쓰키의 미스터리 소설. 사건 발생과 사건 수사, 그리고 재판의 실태를 고스란히 드러내면서 사법제도의 부조리를 신랄하게 파헤쳐가는 새로운 형식이다. 무고한 청년 '고바야시'가 여중생 유괴·살해 사건의 범인으로 누명을 쓰게 되어 사형 선고를 받기까지를 사실적으로 그려냈다. <소담출판사·1만3800원>



▲공학적 글쓰기=학생들이나 전문분야에 종사하는 과학기술자들은 물론 사회생활이나 업무에서 글쓰기의 압박을 받는 사람들을 위한 글쓰기 안내서이다. 공학도라는 이유로 간과해버리기 쉬운 상호소통 기술로서의 글쓰기를 다루며 '쓰는 이와 읽는 이 사이의 대화'라는 글쓰기의 본질을 꿰뚫어준다. 학술논문, 각종 제안서, 자기소개서 등 실제현장에서 요구되는 실용 글쓰기의 방법론을 제시한다. <생각의날개·1만3500원>



▲경부선-문물과 한의 철도 이야기=1905년 개통되어 100년이 넘는 세월 동안 한국의 동맥 역할을 해온 경부선에 얽힌 사연들을 담았다. 일본이 건설하기 시작한 경부선은 망국과 일제강점, 6·25 전쟁 등 한국 근현대사의 굴곡과 고스란히 함께했다. 소설가 이수광씨가 경부선을 중심으로 철도를 둘러싼 우리 민족의 애환을 이야기 형식으로 절절하게 풀어냈다. <효형출판·1만2000원>

▲이시한의 취업 자기소개서 불패노트=교육·취업 관련 동영상 강의 포털 허커스 캠프스터디를 통해 명성을 떨치고 있는 이시한씨가 쓴 취업 실용서. 자기소개서에 등장하는 항목들의 의미를 분석하고, 채용담당자에게 어필하는 법 등 소위 '먹히는 자기소개서'를 어떻게 작성해야 하는지를 실례를 들어 설명했다. <랜덤하우스·1만2000원>

대인동심일부동산

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대료를 내고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오

저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외순번으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실상과 원실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.

사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해드리겠습니다.

다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

(FAX)223-1772 / (H)011-602-2532
(광주은행 신분점, 대인동 심방서건너편)

믿음 공인중개사

첨단지구 임대

60m 대로변 2.3층 450평 분할가능 1층이 옷매장들로 형성되어 유동인구가 많아 (병원, 사무실, 학원) 적합 조립, 제조회사 가능하며 지하 주차장 완비

첨단지구 중심상업지역

토지:1200평 1000평 700평 500평 300평

268평 250평 200평 196평 150평 134평 100평매물(다량보유)

구함:광주 첨단지구 인근지역 전원주택, 전원주택지

공장:하남공단, 평동공단, 첨단공단, 매매, 임대 전문 매매, 임대, 다수 보유하고 있음

첨단인근지역

진곡, 임곡, 동아면 남면, 진원면, 대치, 수북면 (전원주택, 전원주택지, 생산, 자연녹지, 있음)

첨단지구:상가건물, 모텔, 무인텔, 매도 (다수보유)

첨단지구에서 오랜 전통있는 저희 업소에 방문하여 주시면 믿음 소망 사랑으로 최선을 다하겠습니다.

T. 971-4911 / H.011-627-0876
(첨단 세종문고 건너 생동빌딩 1층)

부동산

미분양

광주의 강남!

봉선동 The S1 더힐아파트

25% 파격할인!

최대 1억2천만원 할인!

고층 대물 물건 최다 보유!

44py 54py 65py

공동중개 문의환영!!

봉선동 대입 할인 물건 전문 공인중개사사무소

제석공인중개사

분양문의 062)673-3100

서강빌딩 매각공고

(위치: 광천파출소 사거리 대로변)

물건소재지: 광주광역시 서구 광천동 60-24, 64-6

면적: 대지: 734m²(225평) · 건물: 4,764m²(1,412평)

두암신용협동조합
총무과 TEL. 062-263-0136

무등빌딩임대

- 최상의 업무지역,
- 금융지역, 상업지역
- 지하철역세권
- 신형 주차시설 완비
- 중앙공급식 냉·난방
- 탁월한 무등산 조망권

면적 330평 / 층 (분할임대 가능)

용도: 사무실, 판매시설

임대문의 062)222-0527