

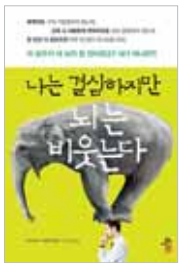
판생각 하고 게으름 피우고 도망가고 눈치보고...

매번 왜 그럴까? 노력을 방해하는 뇌 때문



“어, 내 애기네!” 초등학교 5학년생인 아이가 책 표지를 슬쩍 보더니 지나가면서 한 마디를 던졌다. “왜 그렇게 생각해?”, “그냥”. 재차 물었다. “인터넷 온라인 게임 20분만 하겠다고 결심했는데, 막상 해보면 꼭 2시간 이상 하고 있는 것이나 책 3권 읽고 영어 숙제 하겠다고 마음 먹었다가 도 책 1권도 읽지 않고 TV 보잖아.” 술술 나오는 게 막힘이 없다.

“나는 결심하지만 뇌는 비웃는다.” 다소 어렵게 느껴질만한 책인데도 초등학교생이 일주 내용을 유추해내는 걸 보면 제목 하나는 참, 잘 지은 듯 했다. 여기까지만 게 다행이다 싶기도 했다. 그럴 리 없지만, 혹시 책장을 무심코 넘겨 대충 훑어보다가 모든 것이 마치 의지 부족 탓인 듯했는데 “그게 내 탓이 아니라던데...”라며 당연하게 받아들이는 빌미를 제공한다면 참 난감할 것만 같다. 매번 후회하면서도 항상 엉뚱한 결정을 하는 게 끈기 부족, 의지 부족 때문이 아니라 “당신 뇌 때문이야”라고 명쾌한 진단을 내리는 책. 과학 칼럼니스트 데이비드 디살보가 쓴 ‘나는 결심하



‘나는 결심하지만 뇌는 비웃는다’ 데이비드 디살보 지음

지만 뇌는 비웃는다’는 그런 책이다.

방대한 인지과학 연구 결과를 토대로 반성의 순간 핑계를 대고 집중하려고 하지만 딴 생각을 하는가 하면, 열심히 하려는데 게으름을 피우고 당당해야 하는 순간에도 도망가고 눈치를 보는 것, 사실보다 이야기에 쉽게 끌리는 것도 모두 뇌 때문이라고 단언한다.

뇌는 또 우연히 발견한 단순한 정보에서 연결 고리를 찾아내 확대하고 의미를 부여하는가 하면, 보고 싶은 것만 보고 듣고 싶은것만 들을 뿐 아니라 믿고 싶은 대로 믿기 위해 증거를 찾아내는 식의 성향도 갖고 있다고 주장한다. 예컨대 공항 안에서 얼마 안되는 시간동안 네 차려나 429라는 숫자를 보게 됐을 때 관한 불안감에 휩싸이게 되는 것도 뇌가 ‘429의 반복’이라는 패턴을 찾아내 확대 해석하고 의미를 부여하기 때문에 빚어진다. 그래서 ‘아무런 상관이 없는 우연’이라는 생각을 하는 것도 쉽지 않다는 얘기다. 저자가 주장하는 뇌에 대한 대표적 오해는 모두 다섯 가지. 발전적이고 치밀하면서 성실하고 주도적이면서 스마트할 것이라는 건 뇌에 대한

착각이며 오해. 기대, 환상에 불과하다는 것으로, 저자는 일상 속 흔히 저지르는 실수와 오류를 들어 소개하고 있다.

뇌 때문이라고 하면 그만큼일까. 물론, 뇌를 이기는 방법도 제시한다. 안주하려는 성향을 쫓는 뇌를 이기기 위해 어떤 상황에서 어떤 문제에 부딪히든 속도를 늦추고 주의 깊게 생각하도록 조언하는가 하면 대책 없는 뇌를 이기기 위해 통계를 믿으라고 권한다. 성실하지 않은 뇌를 단련시키기 위해서는 장기적 목표는 부담스러워하니 쪼개서 잡고 성취할 때마다 즉각적인 피드백을 줘야 한다고 제안한다.

6개월 만에 13kg을 빼겠다는 다이어트를 성공하려면 일주일에 1kg 감량 목표를 세우고 성취할 때마다 달성했다는 보상을 주라는 것.

딴 생각하는 뇌와 중독된 뇌, 본능적인 뇌를 이기는 법 등도 소개한다. “난 의지가 부족해서 문제야. 매번 왜 이럴까”라며 자책했던 독자들이라면 서점에서 책을 꺼내들 만 하다.

〈모멘텀·1만5000원〉

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr

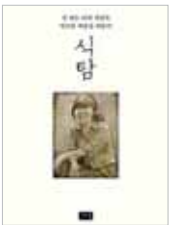
음식은 맛있고 추억이다

‘식탐’

서명숙 지음

많은 사람들이 결코 싶어하는 ‘제주 올레길’을 만든 서명숙씨가 음식 이야기를 모은 책 ‘식탐’을 펴냈다. ‘글, 길, 맛’을 인생의 화두로 삼았고, ‘가버린 끼니는 다시 오지 않는다’는 좌우명을 갖고 있는 저자가 풀어내는 음식 이야기는 맛갈스럽다.

제주도 매일 시장 ‘식탐 공주’ 시절부터 날카로운 글을 썼던 기자 시절, 힘들게 올레길을 개척했던 시절 등 삶속에서 만난 음식과 사람들에 대한



이야기가 재미있게 읽힌다. 성동 구치소 운동장에서 만난 절도범 소년수가 던지신 건네준 라면 한봉지, 야식으로 늘 먹었던 아버지표 김치 볶음밥, 소설가 김훈과 시인 이문재까지 열광케했던 자리정, 고향에 ‘제주 올레’를 꿈꾸게했던 산티아고 순례길에서 먹었던 바케트 빵 한조각까지 그의 하기를 채웠던 음식에서 다양한 ‘인생’을 만날 수 있다.

〈시사인·북·1만3000원〉

/김미은기자 mekim@kwangju.co.kr

책으로 만나는 인문학 강좌

‘서울대 인문 강의’

구병진 외 지음

서울대에서 지난 2010년부터 시작, 매월 열리는 인문 강좌가 ‘서울대 인문 강의 총서’라는 제목으로 출간됐다. 1차분으로 나온 첫 시리즈는 3권이다.

키메라 생명체처럼 세계제국으로 성장한 청나라의 통치 구조를 들여다본 ‘청나라, 키메라 제국’(구병진), 제인 오스틴의 ‘오만과 편견’을 근대적 여성 주체의 탄생을 담았던 작품으로 재해석한 ‘제인 오스틴의 여성적 글쓰기’(조선경), 몸이라는 개념



과 당대 유대인 동화사 담론을 중심으로 카프카의 소설을 분석한 ‘카프카, 유대인, 몸’(최운영) 등이다.

‘서울대 인문 강좌’는 민음사와 서울대가 인문학에 대한 관심을 해소하기 위해 마련한 강좌로, 박맹호 민음사 회장이 발간 기금을 2억 원을 출연해 2010년 시작했다.

총 20회가 진행됐으며 내년까지 이어진다.

〈민음사·각권 1만5000원~2만2000원〉

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr

신간

▲세계 문화의 걸과 속=강준만 전북대 교수가 내놓은 ‘세계 문화 총정리’다. 세계 문화와 한국 문화에 숨어 있는 심리적 상흔과 이데올로기의 뿌리를 추적해나간다. 한국인이려는 특수성을 전제로 세계를 이해하고 경험하고자 제안하면서 ‘문화간 커뮤니케이션’에 주목하고 있다. 888페이지에 달하는 두꺼운 분량이지만 ‘왜 한국인은 술 공화국이 됐는가’, ‘왜 한국에선 로또가 토요일에 가장 많이 팔리는가’ 등 눈길을 끄는 소재목을 달아 읽는 데 부담스럽지 않다. 〈인물과사상사·3만2000원〉

▲한국 추리소설 걸작선 1, 2=한국추리작가협회 소속 회원들 스스로 가려낸 단편 추리소설 모음집. 미스터리, 범죄소설, 서스펜스 스릴러, 밀리터리 소설 등 다양한 장르를 44명의 작가 작품으로 모아냈다. 한국 현대추리문학의 아버지로 불리는 김내성의 1937년 작품인 ‘가상범인’을 비롯, 올해 내놓은 홍성호의 ‘B사감 하늘을 날다’까지 엮었다. 〈한스미디어·각권 1만7000원〉

▲음악으로 행복하라=‘모짜르트 이펙트’를 쓴 돈 켈벨과 브레인 테크놀로지스 CEO 알렉스 도먼이 신체 기능과 생활 환경을 변화시키는 데 소리가 어떤 역할을 하는 지 전문가의 시각에서 풀어낸다. 20년간 뇌과학 성과를 비롯, ‘소리 인테리어’나 ‘소리 식단’을 조절해 보다 나은 삶을 살아가는 사례도 소개한다. 〈페퍼민트·1만4500원〉



핀 사진작가 최병관씨가 군인들의 경호를 받으며 450여일간 휴전선 서쪽 끝에서 동쪽 끝까지 최전방 지역의 모습을 카메라에 담았다. 전쟁이 끝난 뒤 반세기가 지나면서 자연 그대로의 상태를 지니고 있는 DMZ 생태를 4계절로 나눠 충실하게 담았고 전방 지역에 근무하는 병사들의 생활과 애환도 포착했다. 〈한울·2만4000원〉



▲뽀뽀야 미안해=어린이 문화운동가인 저자 이주영씨가 어린 시절, 새끼궁노루 네 마리와 파랑새, 새매를 키우며 겪은 이야기를 동화로 썼다. 산입화 이전, 자연 속에서 뛰어들며 겪은 이야기와 생생하며 울림도 크고 생명의 귀중함을 일깨워준다. 세밀하고 부드러운 그림을 곁들였다. 〈고인돌·1만2000원〉

▲할아버지, 밥먹어!=일곱 살 여자 아이 단아가 할아버지 생신 잔치를 준비하면서 벌어지는 이야기를 통해 높임말을 알려 주는 그림책. 일상 생활에서 자주 사용되는 말투를 익힐 수 있는 높임말을 구체적인 상황을 통해 보여 준다. 때와 장소, 대화하는 상대에 알맞게 빠르게 사용하는 높임말 길잡이 역할을 해준다. 〈푸른숲주니어·1만원〉

▲엄마, 생각고래가 왔어요!=4~8세 아이들, 막 책 읽기를 시작하는 아이들을 위한 그림책으로, 생각에 관한 다양한 머릿속 이야기를 펼쳐 보인다. 호기심 많은 아이들과 대화하기 위한 질문들로 시작하는 사뭇 다른 형식을 취



‘생각의 지도-진중권의 철학에세이’

진중권 지음

미학자 진중권이 새 책 ‘생각의 지도-진중권의 철학에세이’를 펴냈다.

저자는 이 책의 형식을 ‘논문도 아니고 그렇다고 수필도 아니며, 논문과 수필을 뒤섞어 놓은 특별한 의미의 ‘에세이’’라고 정의했다.

저자는 ‘삶을 예술로, 존재의 미학’, ‘미디어가 만드는 세계’, ‘현실과 허구’, ‘디지털 테크놀러지’ 등 10개의 장으로 나눠 43가지 생각거리를 던진다.

이번 에세이의 ‘소재’들은 독서와 일상의 체험과 언론 보도에서 영감을 얻은 것들이다.

서곡 재판을 소재로 한 영화 ‘부러진 화살’과 맛집 취재와 얽힌 불편한 진실을 까발린 ‘트루맛 쇼’, 한진

중공업 사태와 ‘희망버스’, 서울시장의 지휘자 정명훈, 독재자 카다피의 죽음 등이 소재가 됐다. 세상을 떠들썩하게 했던 ‘팟캐스트’를 통해 커뮤니케이션의 편향에 대해 이야기 하고 진보와 보수주의자들의 저급한 논쟁을 통해 수사학에 대해 이야기한다.

자크 라캉의 ‘거울단계’ 이론, 윤리학에서 언급하는 ‘공약의 부담’, 뒤토스와 로고스 등 철학과 미학이라는 다소 어려운 주제를 다양한 소재를 활용해 좀 더 알기 쉽게 풀어냈다.

영화 주간지 ‘씨네 21’에 지난 1년간 연재했던 글들을 묶어 낸 책이다.

〈천년의 상상·1만9000원〉

/김미은기자 mekim@kwangju.co.kr

위대한 화가들의 회화 작품 세밀하게 감상하기

‘Great Art ①세계의 회화’

카렌 호잭 제인스 외 지음

미술 전시관에 가면 수박 겉핥기만 하고 오는 관람객들, 적지 않다. 미술계 거장의 작품이라고 하니 눈여겨보긴 하지만 어떻게 봐야 할 지 모르는 탓에 보는 동안 하기 마련이다. 작품을 보는 관점이 사람마다 다를 수 밖에 없어 관람 포인트를 잃어도 미흡하기만 하다. 작정하고 찾았다가 30분도 안돼 전시관을 나서는 이유이기도 하다.

옥스퍼드대 평생교육원의 미술 문화 교육 전문가인 카렌 호잭 제인스, 작가이며 편집자인 이언 칠버스, 미술사가이자 작가 이언 자체크가 내놓은 ‘세계의 회화’는 이런 고민을 덜어줄만한 책이다.

‘Great Art’ 시리즈의 첫편으로, 산드로 보티첼리의



‘비너스의 탄생’, 조르주 피에르 쇠라 ‘그랑자트 섬의 일요일 오후’, 구스타프 클림트의 ‘키스’, 앤디 워홀의 ‘마릴린’ 등 르네상스 시대부터 현대 미술에 이르기까지 시대를 풍미했던 위대한 화가들이 그린 66점의 회화를 자세하게 풀어낸다. 주제와 그림이 그려진 배경 뿐 아니라 화가의 생애, 독특한 표현 기법, 구도 등 내·외적인 요소를 고루 다뤄 균형적 시각에서 작품을 감상할 수 있도록 도움을 주고 있다.

명화를 세밀하게 감상할 수 있도록 그림을 부분적으로 떼어내 확대하고 인물이나 소품을 배치한 의도, 신화나 역사 등에 대한 자세한 설명을 곁들인 점이 눈길을 끈다

〈시그마북스·3만9000원〉

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr

일상 속 따뜻한 성찰과 기억, 그리고 즐거움

‘저 불빛들을 기억해’

나희덕 지음

“상처 많았던 삶이라도 따뜻함이 느껴지던 순간들이 적지 않다. 그때의 기억이 다른 누군가에게 불빛이 되어 주기를 바란다”

나희덕 조선훈 문예창작과 교수가 13년 만에 산문집 ‘저 불빛들을 기억해’를 냈다.

일상 속에서 발견하는 개인적인 이야기를 잔잔하고 느긋하게 풀어내면서 삶에 대한 성찰과 기억, 거기에서 발견한 즐거움을 전달하고 있다.

칸딘스키의 ‘점·선·면’이라는 개념을 개인의 내밀한 모습, 개체간 만남, 공동체 등 3부로 엮어내 나에서 너로, 너에서 우리로, 우리에서 그들로 시선을 옮겨가며 삶과 사랑, 생명, 문학에 대한 기억과 사색의 이야



기를 들려준다. 책 제목인 ‘저 불빛들을 기억해’는 저자가 아픈 자녀를 돌보면서 느꼈던 기억을 담담하게 담아냈다. 아이가 아파 병원에 입원했을 때 만난 환아들과 그 엄마들에게서 받은 위로, 동병상련의 애뜻함이 전해진다.

저자는 “불빛 아래 있을 때는 정작 자신을 둘러싼 그 빛의 소중함을 잘 느끼지 못한다. 불빛에서 멀어지고 나서야 그 시간들이 얼마나 따뜻하고 축복받은 순간이었는 지 깨닫게 된다”고 했다.

삶의 고단함 속에서 희망과 회복의 힘을 발견한 기억을 풀어낸 ‘식사를 소풍으로 바꾼 저녁’, 인생의 성공과 실패에 대한 관조가 담긴 ‘저 연둣빛처럼’ 등은 묵직한 울림을 준다.

〈하늘비람·북·1만2000원〉

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr

부러진 화살·희망버스... 철학을 이야기하다

어린이 책꽂이

해 아이가 가지고 놀듯 읽고 엄마와 대화할 수 있도록 도와준다.

〈창년사·1만1000원〉

▲아프리카 국경버스=세계에서 두 번째로 넓은 대륙 아프리카의 본 모습을 알려주는 책. 케냐의 수도 나이로비를 출발, 우간다, 르완다, 탄자니아, 짐바브웨 등 50여개국을 여행하는 나라를 오가는 국경버스를 타는 사람들의 이야기를 통해 자연,

문화, 역사, 경제 이야기를 들려준다. 지금껏 아프리카를 대했던 시선과 태도에 변화를 가져오는 책이다. 〈한겨레아이들·1만1000원〉

▲강아지 복식이=아이들의 자유롭고 무한한 상상력을 키워주는 책으로, 1999년 첫 출간된 뒤 올해 재출간했다. 강아지 복식이란 못 놀게 하는 누나와 남동생 사이의 투닥거림, 그로 인해 화가 난 동생의 상상 속 얘기가 재미있게 그려진다. 자신의 기분을 잘 감추지 못하는 아이들의 심리가 표정 하나하나에 그대로 담겨 있는 그림은 보는 것 만으로도 웃음이 터져 나온다. 〈국민서관·1만2000원〉