

행복하고 건강하게 그리고 품위있게

어떻게 사는 것이 행복한 삶인가

“가장 좋은 아동기 환경을 경험하고 자란 대상자의 50%가 성인의 삶에 가장 잘 적응한 반면, 가장 나쁜 아동기 환경을 경험한 대상자는 이 비율이 8분의 1밖에 되지 않았다. 사랑받고 자란 대상자 가운데 7분의 1이 살면서 심각한 우울증, 약물 남용, 알코올 남용, 정적적 정신과 치료, 입원 경험이 있지만, 사랑받지 못하고 자란 대상자 가운데서는 이 비율이 50%였다.”(‘행복의 비밀’ 중에서)

과학이 발달해 100세까지 사는 시대다. 단순히 수명이 늘어난 삶은 의미가 없다. 얼마나 행복하고 건강하게 그리고 품위있게 사는지가 중요하다.

이에 대한 정답을 제시한 책이 나왔다. 어쩌면 정답이라기보다 현답(賢答)이 맞을 듯하다. 세상 모든 사람에게 해당되는 정답은 없다. 저마다 상황에서 현명한 답을 찾아내는 게 순리일 터이다.

성인발달연구를 맡아온 미국의 정신과 전문의 조지 베일런트가 펴낸 ‘행복의 비밀’은 어떻게 사는 것이 행복한 삶인가에 대한 현명한 답을 제시한다. 책은 1938년부터 현재까지 장장 75년에 걸쳐 수행한 ‘하버드 그랜드 연구’를 토대로 했다. 조지 베일런트는 이 연구를 42년 넘게 이

끌어온 권위자로, ‘행복한 삶은 무엇인가’에 대한 물음에 답한다.

저자는 나쁜 일보다 좋은 일이 인생에 더 많은 영향을 준다고 말한다. 좋은 친구, 존경하는 스승, 사랑하는 가족을 갖는 긍정적 영향이 나쁜 일로 파생되는 부정적인 측면을 제어할 수 있다고 본다.

특히 어린 시절의 경험과 유전적, 환경적 요인의 영향은 지대하다. 그러나 이보다 더욱 중요한 것은 그런 조건을 뛰어넘는 변화의지, 성장의 방향이 더 많은 영향을 미친다. 행복한 인생은 변화에 반응하는 유연성, 성장의 지향에 달려 있다는 의미다.

저자는 성숙한 ‘방어기제’도 행복한 삶을 위해 필요한 덕목이라고 말한다. 방어기제란 갈등과 스트레스를 최소화하려는 심리적 기제다. 일례로 이타주의, 유머, 예측, 승화, 억제 등이 해당한다. 방어기제가 성숙할수록 행복한 인생을 살 확률이 높다는 것이다.



‘행복의 비밀’ 조지 베일런트 지음

결혼 생활에 대한 연구도 흥미롭다. 저자는 오랫동안 사랑을 하는 것이 좋은 영향을 준다는 관점을 취한다. 이는 행복한 결혼은 70대 이후의 삶의 질을 결정하는 주요한 요인이라는 사실과 맥을 같이한다. 또한 결혼 생활이 실패했기 때문에 알코올에 중독되는 게 아니라, 술에 대한 자제력을 잃었기 때문에 결혼생활이 실패로 귀결된다고 본다.

노화에 대한 연구는 습관의 중요성을 일깨운다. 잘못된 습관은 유전적 영향보다 훨씬 부정적인 영향을 준다는 점이다. 즉 건강은 타고난 조건보다 자신이 어떻게 노력하느냐에 따라 전혀 다른 결과를 가져온다는 의미다.

인간은 평생 변하고 성장하는 존재다. 사실 이 명제는 무엇이 행복한 삶이고 성공적인 삶인가에 대한 답을 제시한다.

여러 사례가 말하고 있는 행복의 조건은 간단하다. 팔십대에도 구십대에도 끊임없이 성숙한 변화를 지향하고 친밀한 인간관계를 형성해야 한다는 것이다. <21세기 북스·2만1000원> /박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

‘지식의 정수’ 인문학의 아주 기본적인 분야들

‘지금 시작하는 인문학 2’

주현성 지음

“우리 시대가 알아야 할 최소한의 인문 지식”이라는 부제로 출간돼 큰 호응을 얻었던 ‘지금 시작하는 인문학’ 2권이 발간됐다.

“지금 시작하는 인문학”은 출간과 동시에 인문 분야 베스트셀러 1위를 석권할 만큼 선풍적인 인기를 끌었던 인문학 입문서다.

사람에 대한 모든 것을 다루는 학문이 인문학이다. 범박하게 말한다면 사람은 태어나면서 죽을 때까지 인문학이라는 거대한 범주 안에 존재한다고 해도 과언이 아니다.

근래의 인문학은 기존의 문학, 사학, 철학과 같은 전통 인문학뿐 아니라 심리학, 회화 등으로까지 확장되



며 새롭게 조명되고 있다.

출판기획자 출신 주현성 씨가 펴낸 ‘지금 시작하는 인문학 2’는 모네 이전의 회화, 문학과 문예사조, 과학의 독립사, 사회이론의 대가들, 미학의 역사와 대중문화 등을 다룬다. 기존의 1권이 인문학의 ‘뼈’라면 2권은 ‘살’에 해당한다.

책에서 다루는 각 분야는 의미 있는 역사적 흐름이 한 시대를 관통하는 지식의 정수라 할 수 있다.

다양한 사회의 스펙트럼과 당대의 중요한 변곡점들이 알기 쉽게 나열돼 있다. 철학, 역사, 심리학 등 다양한 인문 지식이 집결돼 있어 종합 선물 같은 느낌을 준다.

<더좋은책·2만원> /박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

타인에 대한 이해에 앞서 스스로를 돌아보라

‘별명의 달인’

구효서 지음

작가 구효서 씨가 여덟 번째 소설집 ‘별명의 달인’을 펴냈다. 리얼리즘에서 모더니즘, 신비주의와 낭만주의 등 다양한 작품세계를 선보여온 그는 삶이 깊어갈수록 소설세계 또한 다채로워지는 작가다.

1987년 중앙일보 신춘문예 ‘마디’로 등단 후 올해로 26년째 창작활동을 하는 그는 소설로 말고도 소설로 존재하는 문인이다.

이번 작품집은 대체로 기존의 ‘시계가 걸렸던 자리’ ‘저녁이 있는 집’과 유사하다. 그러나 앞선 두 소설집이 탄생과 소멸의 문제에 천착했다면 이번에는 삶 그 자체를 조망하는 데 초점을 둔다.

소설 곳곳에 죽음에 대한 사유와 허무의식이 짙게 배어 있지만, 그럼에도 그 허무는 포기나 체념으로 귀



결되지 않는다.

표제작 ‘별명의 달인’은 자신의 이해방식으로 타인이 규정되지 않은 것을 못 견디는 인물인 주인공이다. 어느 날 갑자기 아내가 자신을 떠나버리자 화자는 학창 시절 별명 짓기의 달인이었던 친구를 찾아간다. 화자는 옛 친구에게서 놀라운 사실을 발견하게 된다. 친구의 별명 짓기는 단순한 재미가 아닌 공포와 고통을 모면하기 위한 방편이었다는 사실을.

사람들은 대개 타인과 관계를 맺으며 자기만의 틀로 상태를 규정하려는 습성을 지닌다. 그러나 작가는 과연 그런 방식이 온전하고 타당한 방식인지 질문한다. 작가는 타인에 대한 이해에 앞서 스스로를 돌아보라고 재근한다.

<문학동네·1만2000원> /박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

삶을 바라보는 따뜻한 시선

‘목욕하는 남자’

민혜숙 지음

전남대 강사로 출강 중인 소설가 민혜숙 씨가 네 번째 소설집 ‘목욕하는 남자’를 펴냈다. 그동안 문학지에 발표했던 ‘사막의 강’ 등 모두 여덟 편의 소설이 실려 있다. 작품을 관통하는 키워드는 ‘삶’으로, 작가는 화려하지도 거창하지도 않은 평범한 사람들의 이야기를 세련되게 그려낸다.

소설에 등장하는 인물들은 우리 주위에서 흔히 볼 수 있는 이들로, 중년의 가장, 싱글맘, 주부, 대학원생 등 문을 열고 나가면 어디서든 마주칠



수 있는 사람들이다. 이 인물들은 각기 서로 다른 인간관계에 주목하며 삶에 대해 따뜻한 시선을 던진다.

작가는 “말도 다 하지 못한 것들이 글로 남는다. 생각이 죽은 게 말이 되고, 말이 죽은 것이 글이라고 했는데, 과연 말이 제대로 죽었나 싶다”며 “우리는 날마다 이야기를 만들고, 또 하루치의 이야기를 지우며 살아간다. 사는 게 바로 눈물”이라며 작품집 의미를 부여한다. <소명출판·1만5000원> /박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

깊은 성찰에서 오는 울림

‘나는 고양이로소이다’와

나쓰메 소세키 지음

일본의 셰익스피어, 일본 근대문학의 출발로 지칭되는 나쓰메 소세키의 장편소설 전집 1차분 4권이 나왔다. 2016년 사후 100주년을 앞두고 출간된 이번 전집은 ‘나는 고양이로소이다’ 등 익숙한 작품뿐만 아니라 잘 알려지지 않은 소설까지 담았다.

나쓰메 소세키는 근현대 일본 작가들에게 가장 많은 영향을 준 20세기 대문호답게 하이쿠, 수필 등 다양한 분야에서 활동했다. 문체의 변주, 독특한 분위기, 깊은 성찰이 담긴 작품



은 지금까지도 많은 독자들에게 울림을 준다.

이번 전집이 가진 특징 중 하나는 각 권 말미에 우리 문학가들의 ‘소세키 독후감’이다. 시인 장석주가 읽은 ‘고양이’의 고군분투, 소설가 백가흠이 말하는 우리 시대의 ‘도련님’, 문학평론가 황호덕이 꼽은 ‘풀베개’의 연민 등 읽을거리도 풍성하다.

앞으로도 총 14권의 장편소설이 출간될 예정이며 완간은 2015년이다. <현암사·1만5000원·1만2000원> /박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

플라스틱 해양 오염의 실상을 파헤치다

‘플라스틱 바다’

찰스 무어 외 지음

“바닷속 물고기들이 플라스틱을 먹기 시작했다.” 북태평양 한가운데, 고기잡이의 영향 아래 바람과 파도가 잔잔한 곳. 배들을 기피하는 이 외딴 바다에 수십 톤의 플라스틱 조각이 수표처럼 동동 떠다니고 있다는 사실을 믿을 수 있을까?

1987년 북태평양을 항해하던 찰스 무어 선장은 우연히 아름다운 수면 아래 플라스틱 조각이 흩뿌려 있는 모습을 보고 충격에 빠졌다. 지구 상에서 가장 큰 쓰레기장을 발견한 것이다.

무어 선장과 신문 기자로 활동했던 커센드라 필립스가 함께 펴낸 ‘플라스틱 바다’는 바다가 처한 곤경을



전 세계에 알리기 위해 과학적 신뢰성을 확보하려고 분투했던 여정으로 독자들을 안내한다. 그의 연구 결과 플라스틱이 바다에 녹아 있는 독성 물질을 흡수하고 있으며, 바닷속 물고기들이 이 플라스틱을 먹이감으로 오인해 섭취하고 있다는 점이었다.

무어 선장은 이 발견을 계기로 국제적인 해양 환경 연구자이자 환경운동 전문가, 환경운동가 되어 활발히 활동하고 있다.

2011년 KBS ‘환경스페셜’에서 방영된 다큐멘터리 ‘플라스틱, 바다를 점령하다’에 출연하기도 했다.

<미지북스·1만8000원> /이보람기자 boram@kwangju.co.kr

신간

▲에덴 추적자들은 지적인 에덴 추적자들이 보여주는 치밀하고 매혹적인 이야기. 근대에 들어 과학기술이 급속도로 발전하면서 지식인들은 에덴의 실제 가능성을 타진하기 시작했다. 성서에 묘사된 에덴을 각자 나름의 근거를 가지고 해석한 신학자, 대학교수, 의사, 건축가들은 북극, 미국, 중국, 아프리카 등 세계 곳곳에서 에덴을 찾아냈다. 저자인 브룩 윌렌스키 램포트는 이 과정을 치밀하게 추적하며 그들의 행로를 찾아냈다. <푸른지식·2만2000원>

▲디오니소스의 그림자=미셀 마페졸라의 ‘디오니소스의 그림자’는 우리가 살고 있는 현재의 상황을 또다른, 그러나 타당한 시각으로 이해할 수 있도록 이끈다. 저자가 이 책을 통해 던지는 메시지는 분명하다. 인류 역사의 어느 시기, 어느 사회에서도 디오니소스적인 집단적 광란, 성적 방탕, 폭력성, 탐닉, 비도덕주의가 만들어 내는 ‘미쳐 돌아가는’ 부분이 항상 존재했고, 또 새롭게 존재한다는 것이다. <삼인·1만7000원>

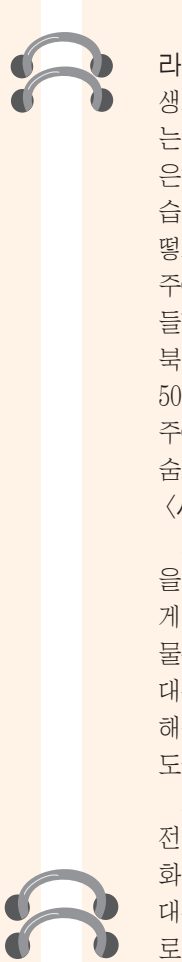
▲다산시선·다산산문선=다산 탄신 250주년을 기념해 ‘다산시선’과 ‘다산산문선’이 개정증보판으로 다시 태어났다. 개정증보본 ‘다산시선’은 2500여수에 달하는 다산의 시를 기존에 거려뭇는 129수 외에 50여편을 새로 번역하고 추가했다. ‘다산산문선’은 다산의 일생과 사상, 학문, 인격은 물론 다산학 형성기의 주요 인물들을 일목요연하게 정리했다. <침하·각 3만원, 2만5000원>



▲인디고 서원에서 정의로운 책읽기=부산 도심속에 자리잡은 청소년을 위한 인문학 공간 ‘인디고 서원’. 이곳의 아이들은 시대에 역행하는 용감한 청소년들이다. 이들은 모두가 대학이라는 목표를 향해 맹목적으로 매달릴 때 책읽기를 통해 세상과 만나고 지금 시대에 필요한 윤리적 가치들을 고민해왔다. ‘인디고 서원에서 정의로운 책읽기’는 이들이 읽은 다양한 책에 대한 이야기, 책이 남겨주는 토론거리 등을 담은 책이다. <구리·1만5000원>

▲왜 따르는가=스티브 잡스, 사람들은 왜 그를 최고의 리더라 말하는가. 잡스를 결에서 직접 경험했던 제이 엘리어트 전 애플 수석부사장이 그의 이면을 이야기하고, 특별히 그가 조직 안팎에서 그토록 사람들을 열광시킬 수 있던 비법을 집중적으로 조명한다. 저자는 잡스가 자신을 대신할 대리인을 키우는 일과 직원들을 자신의 비전에 동참시키는 일을 무엇보다 우선해왔다고 강조한다. <흐름출판·1만6000원>

▲현대 건축을 바꾼 두 거장=현대 건축을 말할 때 절대 빼놓을 수 없는 프랭크 로이드 라이트와 미스 반 데어 로에의 생애와 작품을 소개한 건축 교양서. 경희대 건축학과 천장환 교수가 9년 동안 연구하고 모은 자료들을 집대성한 이 책은 일반인들이 건축을 가깝게 느낄 수 있도록 쉽게 풀어 썼다. 세계 곳곳을 다니며 찍은 사진들, 라이트와 미스가 직접 그린 도면과 스케치 등 500점이 함께 실렸다. <시공이트·2만2000원>



▲우주의 비밀을 펼쳐라=우주는 언제, 어떻게 생겨났을까? 우주 공간에는 무엇이 있을까? 우리 은하와 태양계는 어떤 모습일까? 우주 탐사는 어떻게 이뤄지고 있나?... 우주에 대해 알고 싶은 정보들만 쏙쏙 모아 놓은 플립북. 페이지 곳곳에 있는 50개가 넘는 플립책이 우주에 대한 다양한 지식이 숨겨져 있다. <시공주니어·1만5000원>

▲로빈슨 크루소 외=세계 문학사에 길이 남을 불후의 명작들을 현대적인 모습으로 새롭게 탄생시킨 만화시리즈 ‘로빈슨 크루소’, ‘보물섬’, ‘정글북’이 나왔다. 작가 소개, 역사와 시대상을 아우르는 작품 배경 소개, 상세한 작품 해설이 수록돼 원작을 깊이 있게 이해하는 데 도움이 된다. <문학동네·각권 1만원>

▲골디락스와 공룡 세 마리는=수백 년에 걸쳐 전 세계 어린이들에게 사랑받는 영국 전래 동화 ‘골디락스와 곰 세 마리’가 모 윌렌스의 현대적인 재치와 유투로 새롭게 태어났다. 절대로 여자들이 잡아먹으려는 게 아닌 배고프



지만 순진하고 귀엽기만한 공룡 세 마리와 낯선 집에서 초콜릿 푸딩을 먹어 버린 용감한 골디락스의 재미있는 이야기다. <살림어린이·1만8000원>

▲도지아저씨의 모험=동물들을 의인화 해 이야기를 쓰는 것으로 유명한 일본 아동문학 작가 오자와 다다시의 블랙 유머와 개성이 넘치는 년센스 문학 작품이다. 일상이 지루했던 도지아저씨가 광고를 보고 찾아간 연구소에서 벌어지는 이야기를 담았다. 1983년 일본에서 초판 발행 이후 해외를 거둬하며 30년 넘게 사랑받고 있다. <하림출판사·1만1000원>

▲상어 마스크=“난 협상궁계 생긴 상어 마스크. 친구들은 겉모습만 보고 날 싫어해.” 자존감이 부족한 어린이들에게 따뜻한 위로의 선물을 안겨주는 그림책. 마스크 초등학교 이야기를 탄생시킨 일본 작가 우쓰기 미호는 아이들이 그런 것처럼 서글픈 소박한 느낌의 그림을 통해 섬세하고 진정성 있게 아이들의 마음을 담아냈다. <책 읽는 곰·1만500원>

어린이 책꽂이