

성과와 완벽에 집착, 자기계발에 지친 당신

오늘 하루를 잘 사는 것만으로도 충분하다

최고가 아니면 다 실패한 삶일까

줄리언 바지니·안토니아 마카로 지음

스토아학파는 이런 논지를 남겼다. 그들은 활쏘기를 예로 들어 완벽주의에 대해 이야기한다. 우리가 활을 쏠 때, 우리는 화살이 과녁의 정중앙을 보기 좋게 뿜기를 기원할 것이다. 하지만 매번 명중할 순 없다. 함정은 여기에 있다. 매 순간 성공하고 잘 되기를 원하지만 그럴 수 없다는 것. 활을 잘 쏘고 못 쏘고는 우리의 능력이지만 시위를 떠난 뒤의 일은 통제 범위를 벗어난다는 것. 이게 어쩌면 불행의 시작인지도 모른다. 스토아학파는 말한다. 엄밀히 말해 우리가 통제할 수 있는 것은 우리의 노력뿐이며, 자기 향상을 위해서는 불안



전함을 인정하고 실패를 견딜 줄 알아야 한다고. 영국의 유명 철학자이자 칼럼니스트인 줄리언 바지니와 실존주의 심리치료사 안토니아 마카로의 '최고가 아니면 다 실패한 삶일까'는 현대인이 왜 완벽에 집착하는지에 대해 질문을 던진다. 또 자기계발의 함정에 빠져 지친 독자에게 탈출할 수 있는 방법을 제시한다. 그들은 말한다. 가장 나쁜 선택은 완벽에 대한 지나친 집착이라고. 완벽은 인간이 도저히 도달할 수 없는 목표이며, 이를 위해 평온해야 할 삶을 제물로 바치는 것

또한 어려서 익은 것이다. 또한 우리가 반드시 성공해야 한다는 집착에 빠질수록 되려 성공 가능성은 줄어들고 조연한다. 너무 큰 목표를 정하면 오히려 아무것도 행동으로 옮기지 못한다는 것이다. 저자들이 말하는 결론도 명쾌하다. 그들은 '모든 분야에서 최고가 될 수는 없다'는 것을 받아들이기를 권유한다. 가령, 운동선수나 사업가로서 잠재 능력은 뛰어나지만 그것을 실현하지 못하고 살아 갈 수 있다. 우리는 이들을 '루저'로 만들어버리는 일등지상주의에 빠져있다. 이 지점에 슬픔과 고통이 있다. 하지만 저자들은 유명 운동선수나 성공한 사업가가 되지 못한 대신, 행복한 가정을 얻었을 수도 있다고 말한다. 하나의 성

공에 매몰되지 않고 눈을 돌려보면 자신이 이룬 더 큰 성공이 보인다는 말이다. 우선, 우리 자신이 불안전하다는 사실을 인정하고 받아들여야 한다. 저자들은 철학자 몽테뉴의 말을 빌려 "하루를 낭비했다고 바보는 아니다. 하루를 살았다는 것은 가장 근본적인 사건이며 가장 고귀한 업무이다"고 설명한다. 이 과정에서 오는 두려움, 불안 등의 감정도 극복 대상이 아닌 '있는 그대로' 인정하고 받아들여야 할 대상이라는 것도 중요하다. 또 저자들은 "오늘 하루를 잘 사는 것만으로도 충분하다"며 과도한 자기계발에 지친 현대인들에게 위로의 말을 던진다. <아날로그·1만4800원> /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

행복한 책 읽기

이옥의 '연경, 담배의 모든 것' (휴머니스트 刊)

간접세, 담뱃값 인상에 대한 논란은 오래 갈 것이다. 담뱃값 인상 저항의 세력은 흡연자들이 될 터. 국민건강 증진을 위해 세금을 부과한다는 변(辯)에 집권여당 안에서도 '폼수중세'라는 목소리가 나왔다. 애먼 담배가격을 올리기 시작해서 주민세, 자동차세 등 서민들의 삶을 옥죄는 증세정책이 도래했다. 정부는 '호랑이보 다도 더 무섭고 가혹한 조세'를 시행할 것이다. 조선 후기의 문장이 이옥이 이 시대를 산다면 무어라고 말할까. 이제 호기심 삼아 이옥의 '연경(煙鏡)'을 다시 읽는다. 이옥은 정조 16년(1792년)의 문체반정의 가장 큰 피해자다. 그 핵심에는 연암 박지원을 비롯한 박제가, 이덕무, 이서구 등의 북학파를 비롯해 이옥과 김려가 있었다. 당시, 정조의 강력한 문체정책을 아랑곳 하지 않고 끝까지 '소품문'을 고집한 이는 이옥. 정조는 유독 '이옥'을 가혹한 처벌로 대했다. 한미한 선비인 까닭이었을까. 끝내 벼슬을 내리지 않았다. 왕조 시대, 자신의 '뻘뻘한 문제'를 전혀 끝내 개선하지 않았던 이옥. 그는 유배와 충군(充軍)으로 힘들게 살다가 1800년에 완전한 사면이 이루어져 귀향할 수 있었다. 조선 후기의 대학자 연암과 다산에 가려진 희미한 존재, 이옥. 사유가 자유롭지 못한 정책적 글쓰기에 등을



새로 나온 책

▲저녁이 깊다=일상의 세부와 가려진 삶의 안팎에 드리운 균열을 다감하고도 예리한 시선으로 포착해온 작가 이혜경의 두번째 장편소설. 2009년 8월부터 1년간 계간 '문학과 사회'에 연재됐던 작품을 4년 만에 책으로 묶었다. 작품은 1960년대 말 지방 소읍의 한 초등학교 6학년 동급생으로 만난 기주와 지표가 어른으로 성장해 가는 이야기를 중심으로, 개발 중심 70년대를 지나 격동의 80, 90년대를 거쳐 오늘에 이르는 현대 한국 사회의 단면을 조망한다. <문학과 지성사·1만2000원> ▲날씨로 돈 버는 남자=예측불허 날씨에 속수무책으로 손에 보지 않고 날씨를 잘 활용해 더 나은 미래를 준비하려는 기업과 개인을 위한 스마트 날씨 활용서. 반기성 케이웨더 예보센터장이 그동안 연구한 날씨경영 노하우와 자신의 경험, 미래 기후변화시대에 유망한 비즈니스에 대한



비전을 많은 사람들과 공유하기 위해 기후 변화시대에 기업과 개인이 날씨를 활용해 돈을 벌 수 있는 날씨경영 대박 비법을 담은 책을 펴냈다. <프리스마·1만9800원> ▲한국은행 총재도 모르는 B급 경제학=교과서 경제학의 난해함, 자기계발류 서적의 허세, 재테크 서적이 주는 소외감을 떨쳐버리고 지금 당장 자본주의를 살아가는 호모 에코노미쿠스(경제적 인간)들에게 필요한 노하우를 제시한다. 풍부한 사례를 담고 있으며 고상한 척 아무도 말하지 않았던 돈의 문제를 적나라한 화법으로 다뤘다. <실버라이프·1만5500원>

▲세계 최고의 인재들은 실패에서 무엇을 배울까=실패를 두려워하지 않는 사람이 없다. 중요한 것은 그 실패를 어떻게 받아들여느냐다. '도전하지 않은 실패'는 자신의 패배이므로 해결할 방법이 없다. 전 세계의 비즈니스 현장을 누비고 있는 30~40대 젊은 리더들을 직접 인터뷰해 그들의 실패 경험담을 생생하게 담아내고 있는 책이 나왔다. 책에서 인터뷰한 젊은 리더들은 하나같이 "실패를 두려워하지 말고 도전하라"고 말한다. <21세기북스·1만4000원> ▲예지몽과 운명=21세기 현대의학은

과학의 발달과 더불어 급성장했다. 전염병을 퇴치하고 수술 치료법을 개발해 인간의 생명을 구하고 있지만 현대의학의 치료 수단으로 이용되는 약들이 여러 질병을 근본적으로 치료하지 못하고 수많은 부작용을 일으킨다는 오명을 받고 있다. 자연치유사로 활동하고 있는 저자는 신비로운 요법과 완쾌된 이들의 사례를 통해 대체의학, 즉 자연치유를 보여주고자 한다. <서움미디어·1만5000원> ▲가면권력=한국전쟁과 학살, 가해자와 생존자를 이해하는 새로운 지평. 책은 희생자의 죽음과 피해자의 삶, 가해자의 동기를 생존자의 증언과 국가기관의 자료로 밝혀내고 현재의 관점에서 국가 폭력과 정치, 대량학살의 역사적 배경과 정치적 함의 등을 폭넓게 규명한다. 방대한 자료를 바탕으로 제시하는 사례와 이를 적절한 개념을 적용해 분석함으로써 읽는 이로 하여금 생생한 현장감을 불러일으킨다. <후마니타스·2만3000원>

세상 인심을 어찌 그리 모르시오

돌린 채 자신의 문제를 고집했다. 권력에 대항하는 저항의 정신, 반주 류였다. 잃어버린 뻘한 그의 소품문은 문우 김려가 정리해 문집으로 만들어 빛을 보게 되었다. 시대의 변화가 물결치고 있었던 18세기에는 경(經)이 흔했다. 유배지에 있던 다산 정약용은 둘째 아들 학우(學遊)에게 편지를 보내 "기왕 답을 기른다면 온갖 서적에서 답에 관한 글들을 베껴 모아 차례를 매겨 계경(經鏡)을 만들어보라"고 했다. 중국의 육우는 다경(茶經)을 펴냈고 조선의 이옥은 '연경(煙鏡)'을 저술했다. 당시 새로운 지식의 결과물이었던 '연경'에는 연초 재배, 담배의 유래와 성질, 담배도구, 금연 정책에 관한 이야기, 흡연 문화가 사술되어 있다. 정조대왕도 지독한 흡연자였다. 흡연의 폐해를 잘 알았던 왕은 "남령초(南靈草)를 주제로 질문에 답하라"고 신하들에게 거듭 의견을 물었다. 통치자가 담배에 관한 정책을 고위관리들에게 제출하게 한 것이다. 정조는 가슴이 막히는 고질병이 있었으므로 자신의 입장에서 흡연 정책을 결정하게 했다. 정책은 정책일 뿐, 탐관오리에 시달리느라 가슴이 더 많았을 백성들의 담배 인심은 사나웠다. "세상 인심을 어찌 그리 모르시오"라며 친척 간에도 담배를 나눠주지 않을 정도로 비쌌으나 흡연의 방법, 윤리, 문화가 있었다. 한문학자 안대희가 번역한 '연경'은 담뱃값 인상으로 인해 속이 썩고 있을 힘없는 소수, '병 깊은 서민'들을 위한 흡연문화사라 해도 좋다. 대한민국에서 지탄받고 있는 기호품, '죄인이 된 담배'. 흡연자들을 기피하는 현상으로 인해 인격마저 전락해버린 애연가들을 위해, 흡연문화의 기원과 의미를 위해, 그들의 인격과 자존감을 위해, 조선의 문화학 '연경, 담배의 모든 것'을 권한다. 김현주 1993년 광주일보 신춘문예 소설 당선 <한우리문학·9500원>



어린이 책

▲꼬마 그루팔로의 모험=영국 최고의 그림책 작가 줄리아 도널드슨의 '꼬마 그루팔로의 모험' 10주년 특별 기념판과 독후 활동북을 세트 구성했다. 크고 무서운 생쥐를 만나기 위해 용기를 불끈 내어 숲으로 들어간 꼬마 그루팔로의 영리한 생쥐의 이야기가 눈 내리는 숲 속의 배경과 함께 앙증맞게 묘사됐다. <알에이치코리아·1만7000원> ▲말과 글이 친구를 아프게 해요=눈에



보이지 않는 나쁜 말과 글이 다른 사람에게 때리는 것보다 더 큰 상처를 준다는 사실을 보여 준다. '왜 나쁜 말과 글을 쓰면 안 되는지' 이해하지 못하는 아이들에게



동화 속 주인공들이 겪는 에피소드들을 통해 쉽게 설명해 준다. <팜파스·1만원> ▲내 눈이 최고야! =일본 최고의 동물행동학 전문가 히다가 도시타카가 전해 주는 곤충 생태 이야기. 곤충의 전체적인 생김새는 물론, 등장하는 곤충의 눈을 섬세한 그림으로 그려 곤충이 살아가는 모습을 생생하게 알

수 있도록 했다. 곤충들의 이야기를 통해 자존감과 배려심에 대해 생각할 수 있다. <생각하는 책상·1만2000원> ▲버니입 호주 원정대=어른들 눈에는 보이지 않는 아이들의 성장기. 주인공 성진이는 현장 학습을 갔다가 낯선 이름과 모습을 가진, 호주의 전설 속 동물 버니입에 대해 알게 된다. 버니입에 강한 끌림을 느낀 성진이는 방학이 되자 호주의 캠프에 참가하고, 버니입을 찾기 위해 광활한 자연 속으로 뛰어든다. <한우리문학·9500원>

TV조선 드라마 스페셜 최귀결혼 박시연 | 배수빈 | 노민우 | 엄현경 9월 27일 [토] 밤 8시 30분 첫방송 제작 C-STORY DRAMA PRODUCTION