무엇을 먹고, 돈을 얼마나 벌고, 어디에 사는가를 선택하는 것보다

어젯밤 잠자리 어떠했는지가 삶에 훨씬 중요해

잠의 사생활

데이비드 랜들 지음

숙면을 위해서는 부부가 한 침대를 쓰는 게 좋을까, 따로 잠을 자는 게 좋을까. 영국의 수면 연구가 스탠리는 "사랑하는 사람과 침대를 함께 쓰는 것은 섹스에는 좋지만, 그 밖의 점에서는 좋지 않다"는 주장을 한다. 연구결과, 다른 사람과 침대를 함께 쓰는 사람은 혼자 잘 때보다 밤중에 방해를 받을 가능성이 90%나 더 높다는 것이다.

로이터통신사의 수석기자이자 미국 뉴욕대학 저널리즘 겸임교수인 데이비드 랜들의 '잠의 사생활'은 인간의 가장 중요한 일상 중 하나인 수면에 대해 탐구한 책이다.

잠이 인간의 일상에 미치는 영향과 과학적인 분석, 다양한 사례들을 곁들여 읽는 재미를 더했다. 인생의 퍼즐에서 풀리지 않은 마지막 '3분의 1조각' 잠에 대한 백과사전인 셈이다.

누구나 한 번쯤 생각해 봤을 악몽에 대한 분석과 해결책도 흥미롭다. 베트남 전쟁에 참전한 군인 5명 중 1명 이상은 만성적으로 악몽을 꾸는 증상을 가지고 미국으로 돌아왔다. 초기 악몽의 치료법으로는 약물이 사용됐지만 최근에는 다른 꿈을 꾸도록 뇌를 훈련하는 방법이 있다.

일명 '심상 예행 연습 요법'은 잠자기 전 자신이 꾸고 싶은 꿈에 대해 관객이 아니라 감독의 위치에서 최소 10분 이상 생각하면 효과가 있다는 이론이다. 베트남전 참전 군인을 대상으로 한 이 연구에서 약물보다 훨씬 심상 예행 연습 요법이 악몽을 줄이는 데 효과가 있었다.

잠은 인간의 일상에도 큰 영향을 미친다. 걸프전이 치열하던 때 일이다. 전체 걸프전 기간 이라크군이 파괴한 미군 차량은 20여 대에 불과했다. 하지만 어느 날 미군 전차 2대가 파괴됐다. 조사결과 파괴된 전차에서 발견된 포탄은 미군의 것이었다. 조사결과 전차가 파괴되기 5일 전부터 병사들이 밤에 잠잔 시간은 하루 세 시간 미만이었다. 적을 식별하는 첨단 장비가 있었지만 병사들은 같은 편 전차에 포탄을 퍼부은 것이다. 저자는 이를 '수면 박탈 효과'라고 설명한다.

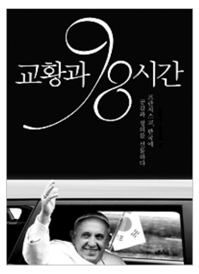
저자 스스로 20여 년 동안 지독한 잠버릇에 시달렸다는 점도 흥미롭다. 저자는 한밤중 침실이 아닌 복도 바닥에서 뒹굴고, 크게 다치는 사고까지 당했다. 이후 잠에 대해 연구하게 됐고, 다양한 이론 등을 취재해 책에 담았다.

책에는 꿈 속에서 역사를 뒤바꿀만한 해법을 찾아내거나 꿈이 세계적인 베스트셀러('트와일라이트')로 탄생하는 등 잠과 관련된 이색 이야기를 들려준다.

그리고 말한다. 저자는 "우리가 무엇을 먹고, 얼마나 돈을 벌고, 어디에 사는가를 선택하는 것보다 어젯밤 잠자리가 어떠했는가가 삶에 훨씬 큰 영향을 미친다"고 강조한다. 〈해나무·1만6000원〉

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

새로 나온 책



▲교황과 98시간＝프란치스코 교황이 한국에서 보낸 98시간을 면밀하게 담은 교황 방한 기록집. 프란치스코 교황에 정통한 해방신학자 김근수와 교황 방한 기간 동안 가장 많은 공식 일정을 근접 취재한 김용운 기자가 함께 썼다. 저자 김근수는 교황 방한이 우리에게 주는 의미에 대해 크게 세 가지로 나누어 생각해보았다. 가난한 사람에게 눈을 돌리라는 것, 교회 밖으로 나가 사회에 눈을 돌리라는 점, 한국교회가 자기개혁에 힘써야 한다는 것이다. 〈메디치·1만5000원〉

▲위기십결＝중국 출신의 고적(古籍) 전문가 마수취안의 책. 역사서 및 옛 경전들을 오늘날의 시각에 맞게 재조명하고 현대적인 감각으로 풀어 쓰는 데 탁월한 저자 마수취안은 이 책에서 위기에 처했을 때 어떻게 나아가야 하고 물러나야 하는지 다양한 역사적인 사례를 들어 알려준다. 책은 중국의 역사적인 인물들의 사례를 통해 경쟁에서 이기며 위기에서 벗어나는 비결을 공격과 수비라는 큰 틀로 알려준다. 〈이다·2만1000원〉

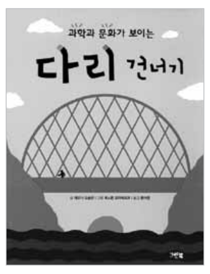
▲365 공부 비타민＝대부분의 사람들이 새해 첫날이나 새롭게 마음을 다잡고자 계획을 세울 때마다 어김없이 목록에 올리는 항목이 있다. '공부'다. 하지만 정작 진짜 공부는 시작해보지도 않은 채 결심만 하다가 흐지부지 끝내버린다. 이 책은 그런 모두를 위한 책이다. 머릿속의 생각을 기꺼이 실천으로 바꿔주는 책, 작심 365일이 가능한 책, 매일매일 '공부하는 나'로 살아갈 수 있는 가장 확실한 방법이 담겨 있다. 〈위즈덤하우스·1만2800원〉

▲상실과 노스탤지어＝일본의 소장학자로서 종교학과 역사학 분야에서 커다란 반향을 일으키고 있는 이소마에 준이치 교수의 대표작. 책은 근대 일본이 사로잡혀 있는 '어디에도 속하지 못하는' 이질감을 포착해 그것이 어디에서 근원했는지를 살피고 우리의 현실과 나아갈 방향을 성찰한다. 저자는 '내면과 여백'이라는 키워드를 통해 일본의 역사, 문학, 종교를 독창적으로 읽어내고, 내셔널리즘과 민족 개념, 천황제와 국가신도 문제 등을 고찰한다. 〈문학과 지성사·1만6000원〉

▲있음으로＝예리한 시선으로 순간의 시학을 포착하는 능력을 인정받으며 2007년 '문학동네' 신인상으로 등단한 주원익의 첫번째 시집. 총 3부로 구성된 시집은 언어 너머의 언어를 향해 가며 되돌아오지도 사라지지도 않는 사이의 시간을 구축한다. 58편의 시들은 스스로 미완성이 되기를 자처하며 완전함이 언어의 자질이 아니라는 것을 보여주고, 즉각적이고 자체적으로 열리는 무한의 공간으로 나아간다. 〈문학동네·8000원〉

▲농부가 된 도시 사람들＝1년 동안 전국을 돌며 농부가 된 도시 사람들의 솔직한 이야기를 들었다. 나무, 쌈채소, 과일, 약용버섯 등 재배작물도 다르고, 소득도 천차만별이다. 짧게는 5년차부터 길게는 20년차까지 다양한 연차의 일곱 농부들은 진짜 농부의 삶을 솔직하게 들려준다. 뙤약볕 아래 이어지는 육체노동, 판로개척을 위한 쉼 없는 영업, 내일 농사를 위한 준비 등 정신없는 농부의 하루를 통해 진지하게 귀농을 고민할 기회를 준다. 〈길벗·1만6000원〉

어린이 책



▲달려라 논리 1~3＝논리학의 기초를 쉽고 재미있게 소개함으로써 모든 공부의 기본을 다질 수 있도록 구성한 논리 실전서. 사고력과 논리력은 학습의 기본이 되는 요소다. 철학자 탁석산은 그럴듯한 수사적인 표현보다 탄탄한 논리가 훨씬 더 중요하다는 엄연한 사실을 일상생활 속 사례를 통해 설득력 있게 밝힌다. 〈창비·각 권 1만원〉

▲과학과 문화가 보이는 다리 건너기＝다리에 담겨 있는 과학과 문화, 우리 삶에 대한 이야기를 담은 책이다. 생소한 용어들을 쉽고 재미있게 이해할 수 있도록 그림으로 함께 표현해 아이들이 자연스럽게 다리 속에 담긴 과학의 다양한 원리를 깨닫게 한다. 세계의 다리 곳곳에 남겨져 있는 다양한 문화들도 살펴본다. 〈그린북·1만원〉

▲빨간 여우＝김기정 동화작가의 단편동화 4편을 묶어낸 동화책. 이야기들마다 순수함과 발랄함이 살아 있으며, 엄마 품처럼 따뜻함이 배어 있다. 표제작 '빨간 여우'에서는 거짓말 잘하는 아이와 서당 훈장님을 통해 이야기라는 것이 어떻게 만들어지는 것인지를 익살 넘치게 풀어냈다. 〈별숲·9800원〉

▲Why? People 칭기즈칸＝Why? 인물탐구학습만화 시리즈. '칭기즈칸' 편에서는 '신의 징벌'이라 불리며 누구보다도 가장 넓은 영토를 정복한 백전백승의 신화 칭기즈 칸이 걸어온 삶의 여정을 되짚어 본다. 생동감 넘치는 사진 자료와 함께 인물의 절정기나 주요 업적을 세밀화로 그려내, 인물사의 핵심을 직관적으로 이해하도록 했다. 〈예림당·1만1000원〉

행복한 책 읽기

안경전 역주 '환단고기'

(상생출판 刊)

광주시 광산구 덕림동을 마음에 둔 지는 오래 되었다. 꼭 한 번 찾아보리라 생각했던 복만마을. '북부여기'의 저자 복애 범장 선생(?~1395)의 묘소가 있는 곳이다. 범장은 고려 말 충신인 정몽주의 제자로 공민왕 18년(1369)에 문과에 급제하여 덕녕부윤에 이어 간의대부를 지냈다.

그는 고려의 국운이 다함을 알고 사관의 붓을 꺾고 탄식한다. 고려에 충절을 지키려고 만수산 두문동에 은거한 현인들, 두문동 72현 중의 한사람으로 태조 이성계의 세 번의 부름에도 끝내 응하지 않았다.

범장의 '북부여기'가 수록된 역사서 '환단고기'의 내력을 본다. 한민족의 창세역사서인 '환단고기'는 "거의 천년의 세월에 걸쳐 다섯 사람에 의해 저술된 사서들이 하나의 책으로 묶어진 것이다." 신라 진평왕 때의 안함로(579~640)가 지은 '삼성기 상', 고려 때 인물인 원동중의 '삼성기 하', 고려 25대 충렬왕 때의 행촌 이암의 '단군세기', 복애 범장이 쓴 '북부여기', 조선시대 문신인 이맥(1455~1528)이 쓴 '태백일사'로 이루어져 있다.

이를 모두 집대성한 사람은 운초 계연수(1864~1920)다. 운초는 정약용의 학통이며 독립운동가인 이기 선생의 제자. 1911년, 운초 계연수는 독립운동 동지인 홍범도와 오동진으로부터 자금을 지원받아 만주 관전현에서 '환단고기' 30부를 간행하였다. 외세에 나라를 빼앗긴 통탄의 벼랑 끝에서 탄생한 역사서 '환단고기'의 첫 출간이었다.

역사서, 국통맥(國統脈)의 내력을 찾아서

운초로부터 1980년 이후에 공개하라는 말을 들었다는 제자 한암 이유립 선생은 1979년에 대량으로 복사하여 인쇄했다. 1982년, '환단고기'를 접한 역주자 안경전 선생은 30여년을 걸쳐 동북아지역 고대 역사의 현장을 답사한 후 '환단고기' 통합본을 2011년에 출간한 것이다.

노랗게 물든 은행잎이 바람에 흩날리는 만추. 광산구에 있는 범장 선생의 묘를 찾기는 어렵지 않았다. 고즈넉한 산길을 홀로 올랐다. 이토록 가까운 곳에 있었던 것이다. 범장 선생의 묘비와 문인석에는 세월의 흔적이 구름이 스치듯, 바람이 스치듯 돌이끼가 되어 머물러 있었다. '범세동 선생 묘'는 광주광역시 기념물 제 23호. 선생의 또 다른 저서 '화동인물총기', '화해사전' 이 있다는 안내판을 읽었다.

'환단고기' 중 '북부여기'를 요약한다. "북부여는 단군조선의 국통을 계승하여 해모수가 세운 나라다. 시조 해모수단군이 BCE239년에 북부여를 건국했고 고두막의 후북부여, 해부루가 세운 가섭원부여(동부여), 동부여의 일족이 세운 연나부부여로 명맥을 유지했다. 이후 494년에 고구려 21세 문자명열제 때 완전히 합병되었다. 이 북부여의 기록으로 인해 한민족의 국통은 고조선-북부여-고구려로 이어져 한민족 고대사의 뿌리가 밝혀지게 되었다."

이 국통맥이 전남 나주 출신 복애 범장에 의해 생명을 찾게 된 것. 광주시 북구 생룡동에 있는 범장 선생 복룡사유허비를 찾아 나섰다. 금성 범씨의 집성촌이었다는 생룡동은 후백제 견훤대왕의 생가마을이라고 했다! 신기했다.

역사 인물과 그 유적지를 찾는 일은 일천(日淺)한 지식에 생명을 불어넣은 일이다. 지극히 깊고 넓은 역사서. 고대사의 세계, 오리무중에 빠지게 되는 역사를 헤매다가 사서의 저자를 찾아 나서는 일은 행복했다.

김현주 1993년 광주일보 신춘문예 소설 당선