

안정적인 '애착'이 건강한 삶 만든다



‘애착’은 “사람과 사람을 연결하는 깊고 지속적인 유대감이자 생존본능”을 일컫는다. 어린시절 부모와의 안정적인 애착은 전 생애에 걸쳐 ‘정서’와 ‘관계맺음’에 지대한 영향을 미친다.

박성천 기자가 추천하는 책
정서적 흡수자와 정서적 흡수자
최성애·조벽 지음

세계 최저 출산율, 세계 최고 자살률, 최고 수준 이혼율, 바닥권인 국민행복지수... 오늘의 우리나라 현실을 대변하는 말이다. 죽음에 비교될 정도로 살기 어려운 사회라는 뜻의 ‘헬조선’이 고유명사가 된 지 오래다. 부모의 경제력에 따라 흡수자, 은수자, 동수자 흡수자 등으로 분류되는 소위 ‘수저 계급론’은 우리 사회의 민낯을 보여준다. 국민소득 3만 달러를 목전에 두고 있다지만 실상은 위태롭기 그지없다. 그렇다면 과연 우리는 흡수자인가? 아니면 능력 좋은 부모를 만난 흡수자인가? 아니 다른 관점으로 질문을 해보자. 흡수자이기 때문에 지금 행복한가? 비록 흡수자이지만 행복한가?
우리 사회를 과연 흡수자, 은수자, 동수자로 구분하는 것이 온당한지는 의문이다. 흡수자이지만 불행할 수도, 은수자임에도 행복할 수 있기 때문이다. 경제적 잣대를 토대로 흡수자와 은수자를 나누는 것은 더 이상 의미가 없다고 주장하는 이들이 있다. 부모의 물질 기반을 바탕으로 한 ‘흡수자 신드롬’은 역설적으로 ‘정서적 흡수자’를 양산했다는 것이다. 최성애 HD행복연구소 및 HD가족 클리닉 소장 조벽 숙명여대 석좌교수는 많은 문제들의 근원에 심리적

육아환경 악화 애착손상 가능성 커져
개인 아닌 사회구조적 차원에서 다뤄야
정서적 흡수자가 행복한 삶 가정 이뤄

요인이 있다고 본다. 마음의 허기와 불안정한 인간관계에 허덕이는 사람들의 심리 저변에 ‘애착’이라는 문제가 자리한다는 것이다. 심리 치유 전문가와 교육 전문가인 두 박사는 ‘정서적 흡수자와 정서적 흡수자’라는 책에서 ‘애착’을 매개로 대안을 제시한다. 애착이란 “사람과 사람을 연결하는 깊고 지속적인 유대감이자 생존본능”을 뜻한다. 보다 본질적 의미의 애착은 ‘내가 도움이 필요할 때 달려주고 내 편이 되어 줄 거라는 믿음과 기대’로 확장된다. 생애 초기 부모와의 안정적인 애착은 전 생애에 걸쳐 ‘정서’와 ‘관계맺음’에 지대한 영향을 미친다. 특히 어린 시절 입게 되는 애착손상은 매우 크고 깊은 파괴력을 갖는다. 맞벌이 가정이 늘고, 이혼 등의 증가로 전통적인 양육 환경과 가족 구조는 급격히 바뀌었다. 더욱이 ‘헬육아’와 ‘독박육아’라는 말이 있듯이 육아 환경은 날로 악화되고 이 과정에서 아이들의 애착손상 가능성도 커졌다. 정부는 무상보육 정책 등을 통해 문제를 해결하려 하지만, 문제의 본질을 비껴간 처방이다. 애착손상만 부추기는 걸출기식 정책이라는 것이다. 저자들은 애착손상을 개인 차원이 아닌 사회구조적 차원에서 다뤄야 한다고 강조한다. 이를 위해 심리학, 뇌과학, 사회학, 생물학 등의 다양한 분야의 연구 결과를 토대로 애착손상 예방과 회복을 제시한다. 사실, 우리나라에서는 한해 약 50만 명 학생들이 학교

를 중퇴한다. 이 아이들은 사춘기에 겪는 외로움과 스트레스를 대부분 술, 담배, 게임, 마약 등 도피성 일탈 행위로 푼다. 유럽을 비롯한 선진국은 청소년들의 일탈과 비행 등 막대한 대가를 치르고 나서 애착육아의 중요성을 인식했다. 무엇보다 가정의 중요성과 양육의 가치를 우선순위에 두고 이를 사회 시스템에 반영하려는 정책을 추진하고 있다.

“사랑은 애착으로 시작되고 안정적 애착은 행복으로 이어집니다. 행복한 삶, 가정, 사회는 정서적 흡수자들이 만들어갑니다. 우리 모두는 정서적 흡수자가 될 수 있고 희망찬 미래를 만들어 나갈 수 있습니다.” 애착손상은 학대처럼 겉으로 드러나는 게 아니다. 애착손상을 입은 아이들은 성인이 돼서도 자신이 무엇이 잘못되었는지 모른 채 힘들어한다. 애착이 개인과 나아가 사회 전체의 ‘행복씨앗’인 것은 그 때문이다. 지금이 애착손상을 예방할 골든타임이다. ‘4차 산업혁명’이라는 신조어를 만든 클라우스 슈밥은 본인의 저서 맨 마지막 장에서 이렇게 결론을 내린다. “제4차 산업혁명 시대의 성공을 위해 필요한 네 가지 능력을 제시한다. 상황맥락(정신)지능, 정서(마음)지능, 영감(정적)지능, 신체(몸)지능이 바로 그것이다.” 이 네 가지는 서로 연결되어 있습니다. 정서적으로 안정되어 아 몸도 건강하고 정신이 깨끗해서 생각이 잘하게 되고, 공감과 연민을 발휘하여 자신보다 더 큰 공동체에 기여할 수 있습니다.” <해냄·1만6500원> / 박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

약력
소설가인 박성천 기자는 전남대 영문과를 졸업하고 동대학원 국문과에서 문학박사학위를 받았다. 현재 전남대에 출강중이며 소설집 ‘메스’를 드는 시간’ 등 다수의 책을 펴냈다.

전경일 지음 '마릴린과 두 남자'

섹스 심벌로 알려진 마릴린 먼로의 진짜 모습은 무엇일까? 마릴린 먼로의 ‘빨간 수첩’에는 어떤 역사적 진실이 숨겨져 있었기에 감쪽같이 사라져 버린 것일까?
세계적인 여우(女優) 마릴린 먼로와 두 중군기자의 인간적 고뇌와 갈등을 그린 소설이 출간됐다. 베스트셀러 에세이 ‘마흔으로 산다는 것’과 역사경영서인 ‘창조의 CEO 세종의 저자 전경일이 쓴 ‘마릴린과 두 남자’(전 3권)는 우리의 시각이 아닌, 완벽한 타인의 눈으로 한국전쟁을 들여다본다. 르브와 픽션을 넘나드는 이야기는 한국전쟁을 배경으로 이념 갈등을 겪는 인간 군상들의 대립국면을 다룬다. 등장인물들의 사랑과 배신, 질투와 이해가 운명의 한 축이라면, 한국전쟁을 바라보는 양심에 관한 문제는 또 다른 축을 형성한다. 작품은 하워드 워드의 회고를 매개로 독자들을 과거의 전쟁 속으로 인도하는 형식으로 전개된다. 전자가 남녀 관계에서 벌어지는 운명의 불가해성을 보여준다면, 후자는 한국전쟁과 관련된 개인의 삶이 어떻게 폭발적 충동을 맞이하는지 초점을 맞춘다. 소설이 기존의 한국전쟁을 다룬 ‘전혀 다른 소설’로 다가오는 이유다. 소설에서 눈에 띄는 점은 디테일한 세부 묘사다. 작가는 2차 대전 당시 노르망디 상륙 작전에서부터 1950년대의 한국, 미국, 일본의 시대 상황과 분위기를 영화 세트장을 옮겨놓는 듯 세밀하게 그려낸다. 마치 1940~50년 대 유럽과 미국, 일본, 한국의 상황을 실사(實寫)사진을 보는 듯한 착각을 불러일으킨다. <다빈치북스·각 1만5000원> / 박성천기자 skypark@kwangju.co.kr



칼릴 지브란 지음·류시화 옮김 '예언자'

“기쁨 때, 그대 가슴 깊이 들여다보라. 그러면 알게 되리라. 그대에게 슬픔을 주었던 바로 그것이 그대에게 기쁨을 주고 있음을. 슬픔 때도 가슴속을 다시 들여다보라. 그러면 알게 되리라. 그대에게 기쁨을 주었던 바로 그것 때문에 그대가 지금 울고 있음을.”
류시화 시인이 번역한 칼릴 지브란(1883~1931)의 대표작 ‘예언자’가 발간됐다. 지브란은 레바논 출신으로 유럽에서 활동하며 ‘예언자’, ‘눈물과 웃음’ 등 시집을 펴냈다. 이번에 번역 발간된 ‘예언자’는 지브란이 스무 살 이전부터 구상해 마흔 살에 완성한 평생의 역작이다. 초고를 들고 다니면서 생각날 때마다 고쳐 썼으며 출간 직전에도 여러 번 수정한 다음 원고를 넘길 만큼 심혈을 기울인 것으로 알려졌다. 1923년 뉴욕의 한 출판사에서 발간된 ‘예언자’는 미국판만 900만 부 넘게 판매됐다. 출간된 지 100년이 가까운 시간이 흘렀지만 여전히 세계적인 베스트셀러로 자리 잡고 있다. 지금까지 50여 개 이상의 언어로 번역됐으며 ‘지브라니즘’이라는 용어가 생길 정도로 독자에게 영향을 미쳤다. 책에는 깊고 맑은 언어로 형상화한 집안 같은 시들이 담겨 있다. 사랑과 결혼, 기쁨과 슬픔, 이성과 열정 등 삶의 보편적 화두를 관통하는 시들로, 감성적인 언어와 투명한 시심이 번뜩인다. 또한 책에는 화가로도 활동한 지브란의 그림 작품과 영어 원문도 함께 실려 있어 색다른 묘미를 느낄 수 있다. <무소외북·1만2000원> / 박성천기자 skypark@kwangju.co.kr



한스 외르크 길로멘 지음·김병용 옮김 '서양중세경제사'

중세시대에 밑 다름으로 중요한 식료품은 무엇이었을까? 바로 모든 계층의 사람들이 매일 마셨던 포도주였다. 이런 포도주 문화는 로마 후기에 북쪽으로 퍼졌다. 론강 유역의 알로브로게스(Allobroges)족은 1세기에 거친 기후를 견뎌내는 포도종 ‘알로브로지가(allobrogica)’의 생산에 성공했다. 이 포도주의 주요 판매 시장은 비엔나와 리옹이었다. 이렇게 시장을 북쪽으로 확장할 수 있었던 것은 론강을 이용한 배 운송 덕분이었다. 중세전문가인 저자 한스외르크 길로멘은 5~15세기 중세 약 1000년 동안을 경제사 측면에서 크게 네 시기로 구분해 설명한다. 먼저, 5~7세기의 고대 로마에서 중세로의 전환기, 다음으로 7~9세기의 중세 초기를, 그 후 중세의 번성기 혹은 중기로 10~13세기의 경기 침체와 새로운 도약기를 다룬다. 마지막으로 14~15세기, 즉 중세 후기의 위기와 새로운 도전기(근대로의 이행기)를 서술한다. 저자는 ‘서양중세경제사’를 통해 각 시기에 사회를 구성하는 필수 요소들만 선정한 뒤 각 요소들이 그 사회에서 어떤 모습으로 어떤 역할을 했는지 전체적으로 조망하면서 간결하고 일목요연하게 설명하고 있다. 예를 들어 광산업, 포도 재배, 가족 사육 등의 시기별 변화를 살펴볼 수 있다. 이와 같은 방법으로 저자는 중세 경제에서 계속 변화한 것은 무엇이고, 새롭게 등장한 것은 무엇인지를 잘 설명해준다. 약 1000년 동안의 시간 속에서 대체로 새로운 것들의 등장을 통해 농업 중심 사회에서 서서히 상업 중심 사회로 지속적인 변화를 잘 읽어 낼 수 있다. <에코리브르·1만2000원> / 전은재기자 ej6621@kwangju.co.kr



각국 보청기 전문 A/S센터 상표등록 제2549335호

“인터넷 검색창에 **국제보청기** 를 쳐보세요”

필요한 소리만 똑똑히 들립니다.
작은 사이즈로 착용시 거부감이 없습니다.
정직한 우수상품 가격부담이 없습니다.

본점 서석동 남동성당 앞 062) 227-9940
062) 227-9970
서울점 중로 5가역 1층 02) 765-9940

자연의 소리... 국제보청기

새해 복 많이 받으세요
새해에도 변함없이 정성을 다하겠습니다.

정겨운 만남은 품격있는 금수장호텔 아리랑하우스에서

예약문의 (062) 525-2111 계림동 홈플러스 건너편

광주맛집 since 1981 36년을 고래과 함께 지킴 1등 맛집 연속 선정 광주의 대표 맛집

광주금수장호텔 GEUMSUJANG HOTEL