

# ‘노오력’ 말고 명상·운동으로 뇌를 바꿔라

## 운의 탄생

칼라스타 지음·장석훈 옮김

“노오력”만으로는 안 되는 세상이다. 노력은 배신하지 않는다는 말은 맞기도 하지만 틀리기도 하다. 노력을 해도 바라는 만큼 결실을 이루지 못한 경우가 부지기수다. 다 같이 시험공부를 하지만 누구는 합격하고 누구는 낙방한다.

여기 한 사람이 있다. 이 사람은 드라마틱한 삶을 살았다. 교통사고로 뇌를 크게 다쳐 죽을 고비를 넘겼다. 2억 원이 넘는 치료비가 청구돼 파산하게 된다. 건강을 위해 일자리를 찾았지만 세계 금융위기가 발생해 백수가 된다. 어머니 집에서 얹혀살지 않으면 안 되는 처지에 놓인다. 그러다보니 우울증에 걸린다.

미국기아협회가 수여하는 최고 과학·건강 분야 저술상을 수상한 칼라 스타가 주인공이다. 그가 이번에 펴낸 ‘운의 탄생’은 온갖 불운을 달고 살았던 사람이 뇌과학에서 발견한 행운 법칙을 담고 있다.

“파는 것이 인간이다”의 저자 다니엘 핑크는 추천의 글에서 “행운은 붙잡을 수 없고, 우리가 어찌해볼 수 없는 힘이라고 생각한다. 그런데 이 책은 과학에 기반해 행운이 우리 삶에 깃들 수 있도록 운명을 바꾸는 법을 알려준다”고 평한다.

저자는 “유전자, 시간, 환경은 못 바뀌도 운을 바꿀 수 있다”는 지론을 펴다. 자신이 왜 불운한지 알기 위해 심리학과 뇌과학을 연구했는데, 운에도 원리가 있다는 사실을 알게 됐다.

지금까지 운은 인간이 어찌할 수 없는 영역으로 치부됐다. 그러나 불가항력처럼 보이는 운도 우리 인생의 목



표나 일의 결과를 바꾸지 못한다. 운 또한 하나의 조건에 불과하기 때문이다.

저자는 우리가 일상에서 쓰는 “어차피 소용없어”, “더는 무리야”와 같은 말들은 에너지를 쓰기 싫어하는 뇌의 저주라고 본다. “나라고 안 될 게 뭐가 있겠어”라고 생각할 때 행운이 찾아온다는 것이다.

“신체적·경제적·정신적·사회적으로 건전한 삶을 살 수 있게 해주는 긍정적인 일상 습관에 집중하면 또 다른 이점이 따른다. 바로 불운으로부터 받는 충격을 더 많이 상쇄해준다는 것이다. 유전적으로 당뇨병이나 암에 잘 걸릴 수 있다고 하더라도, 오랜 세월을 걸쳐 건강에 이로운 현명한 결정을 내려왔다면 만성적 질환을 막는 강한 면역 체계를 키울 수 있다.”

그렇다고 저자가 막연히 긍정적 사고만을 강조하지는 않는다. 일상에서 접하게 되는 실행이 가능한 방법을 뇌과학과 심리학을 토대로 알려준다. 일대면 이렇다.

“외모가 예쁘거나 잘생기지 않아도 괜찮다. 자신의 긍정적인 부분을 집중하라. 자신감이 높을수록 일의 성공률도 올라간다.”, “저마다 처한 좋은 스트레스 정도는 다르다. 스트레스에 약한 뇌를 지지치 않게 하려면 스트레스를 줄일 자신만의 방법을 찾아라. 명상, 충분한 수면, 운동이 답이 될 수 있다.”

책은 불운을 겪은 많은 이들의 인터뷰와 사례를 통해 쓰여졌기 때문에 생생하면서도 적용이 가능하다. 저자 못지않게 불운을 겪은 이들 가운데는 행운의 원리를 이용해 다시 회복된 이들이 적지 않다.



저자인 칼라 스타는 부정적인 생각보다 긍정적인 생각과 미래에 대한 긍정성이 삶을 바꿀 수 있다고 강조한다.

저자는 “상황에 영향을 미치는 모든 변수를 고려할 길은 없지만 그렇다고 세상이 전혀 예기치 못한 곳만은 아니다”며 “대략이나마 발생한 일의 원인을 추정하고 예견할 수 없는 일일지라도 최대한 잘 대처할 수 있을 만큼의 충분한 규칙성이 존재한다. 우리는 우연으로 벌어질 일에서도 무언가를 배울 수 있다”고 주장한다.

〈청림출판·1만6000원〉  
/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

# 아름다움의 실체 확인하려면 나주 죽설헌을 보라

## 내가 사랑한 공간들

윤광준 지음

한국화가 박태후 작가가 머무는 나주 죽설헌(竹雪軒) 이야기를 또 접한다. 이번엔 책을 통해서다. 죽설헌은 올 초 KBS 신년특집 ‘다큐공간’의 ‘화가의 정원’ 편에 등장해 많은 사람들에게 회자됐다. 1만 2000평에 달하는 개인 정원인 죽설헌은 박 화백 혼자 47년간 가꾼 공간이다. 이곳을 한 번이라도 찾은 적이 있는 사람이라면 사계절 풍경을 모두 눈과 마음에 담고 싶어진다. 사시사철 변화하는 근사한 모습에 매혹되지 않을 수 없으니까.

이번에 ‘죽설헌’을 소개한 이는 사진작가 윤광준이다. ‘생활명품’을 통해 말 그대로 우리 곁에 늘상 존재하는 물건들을

‘명품’ 대열에 올리고 소개해온, ‘눈 밝은’ 그가 알려주는 공간이니 더 마음이 간다. 그는 “죽설헌의 아름다움은 사람의 손길이 느껴지지 않는 자연스러움에서 온다”고 썼다. “당연한 자연의 조화를 제 공간에 펼쳐놓았을 뿐인데 이런 확신의 바탕엔 ‘전문성’이 있다”고도 말한다.

사진작가 윤광준이 신작 ‘내가 사랑한 공간들’을 펴냈다. 부제는 ‘삶의 안목을 높여주는 공간 큐레이션 20’이다. 전작 ‘심미안 수업’을 읽고 강의를 들은 독자들이 그에게 물었다. “아름다움의 실체를 확인하려면 어디로 가야하냐고”. 요즘 핫한 공간들은 검색만 하면 모두 찾을 수 있다. 하지만 ‘과잉정보의 혼란과 신뢰의 강도가 떨어지면서’ 장소에 대한 궁금증이 커졌다. 저자에 따르면 지금 장소와 공간의 관심이 높아지고 있는 건 “우리의 욕망과

해소시킬 능력의 균형을 이제야 맞출 수 있게 되었기 때문”이다.

책에는 낯은 여관, 정원이 들어선 지하철역, 폐쇄된 쓰레기 소각장, 클래식 음반 가게, 공장을 개조한 복합문화공간이 등장한다. 그는 ‘대한민국의 현재를 돌아볼 만한 곳’을 소개하면 좋겠다고 생각했고 ‘공공성’을 우선으로 두고 장소를 선정했다.

책은 ‘일상을 아름답게 만드는 공간’, ‘그곳에서 쇼핑을 하면 즐거운 이유’, ‘작품 말고도 볼 것이 많은 예술공간’, ‘개인 취향과 사회 가치가 제대로 구현된 곳’, ‘보고 듣고 먹고 노는 사이 안목은 자란다’ 등 5개 카테고리 나뉜 공간들을 소개했다.

책에서는 쓰레기 소각장에서 문화공간으로 변신한 부천아트병커 B39, 낯은 여



관 건물과 새 건물이 조화를 이룬 보안 1942, 안도 다다의 손길이 미친 ‘뮤지엄 산’, 한 사람이 50년간 가꾼 세종시 베어트리파크, 클래식 마니아들이 사랑하는 롯데 콘서트홀과 풍월당, 동네 분위기를 바꿔버린 아모레퍼시픽 미술관, 요리·음악·여행 등 다양한 주제로 운영되는 현대카드 라이브러리, 소핑 명소 스타필드 등을 만날 수 있다.

또 ‘나의 화장실 순례기’는 어느 공간이든 필수적으로 갖추고 있어야 하는 ‘화장실’에 대한 유쾌한 보고서다. 더 나은 사진의 기대가 없었던 것은 아니지만, 책에 실린 사진은 일부러 모두 스마트폰으로 찍었다. 독자와 같이 편하게 공간을 즐기는 입장에 서보고 싶어서였다.

〈출문문화사·1만6900원〉  
/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

## 새로 나온 책

▲이제 몸을 챙깁시다=정신과의사 문요한은 마흔 중반, 몸의 이상신호를 느끼며 안식년을 갖는다. 내면의 변화는 물론 치유에 대한 관점도 달라져 언어와 이성에만 의존하던 기존 방식에서 탈피해 몸을 통한 마음의 치유와 훈련에 깊은 관심을 갖게 됐다. 작가는 이러한 내밀한 경험과 실천, 다양한 연구 결과를 책에 담아내며 ‘몸의 심리학’을 들려준다.

〈해냄·1만6000원〉

▲엘리트가 버린 사람들=2016년 세계 정치사에는 이례적인 두 가지 사건이 있었다. 하나는 영국의 브렉시트 국민투표에서 찬성이 반대를 넘어서며 브렉시트(영국의 EU 탈퇴)가 결정된 사건이고, 하나는 정치의 변방에 있었던 도널드 트럼프가 미국의 대통령이 된 사건이다. 책은 ‘브렉시트와 트럼프 당선은 일시적인 비정상아 아니다’고 말하며 브렉시트와 트럼프 당선의 진짜 이유를 파헤친다.

〈원더박스·2만2000원〉

▲법정에 선 범법들: 유죄 vs 무죄=“권력형 비리, 갑질 횡포, 재판 거래, 블랙리스트 작성, 사법 농단, 국정 농단까지... 과연 우리는 법의 울타리 안에서 자유롭고 안전하게 보호받고 살고 있는가?” 책은 강자를 위한 책이 아니라 변화를 이끌고자 하는 사람들에게 초점을 맞췄다. 또한 법을 둘러싼 다양한 관점의 이야기를 파헤치면서 공정하고 정의로운 사회를 만들 수 있는 해법과 대안을 제시한다.



〈모아박스·1만6000원〉  
▲낯선 이웃=2018년 한국을 떠들썩하게 했던 예멘 난민을 포함해 총 12개 국가에서 온갖 박해를 피해 한국으로 온 난민의 이야기를 담고 있다. 왜 난민이 될 수밖에 없었는지, 어떻게 한국으로 올 수밖에 없었는지 등을 들려준다. 유엔난민기구 친선대사로 활동하는 배우 정우성 씨는 “평범하게 살아갈 수 없는 이들이 직면한 고통과 어려움을 전하며, 그들을 바라보는 세상의 일부 편견과 오해, 혐오가 대한민국 혹은 이 세상의 미래를 위해 정당하고 타당한 시선인지를 묻고 있다”며 이 책을 추천한다.  
〈이데아·1만7000원〉

## 어린이·청소년 책

▲하얀 양들의 특별한 밤소풍=은 달판을 비추 환한 빛에 노란 양들이 잠에서 깨어난 밤, 양들은 밤낮으로 자신들을 지켜 주던 양치기들을 찾았지만 양치기들은 흔적도 없이 사라졌다. 수소문 끝에 양치기들이 한 아기의 탄생을 축하하러 갔다는 사실을 알게 된 양들. 양들은 크리스마스 기원에 관해 이야기하며 책을 통해 크리스마스의 의미를 되새기고 함께하는 사람들의 소중함을 깨칠 수 있게 도와준다.  
〈뜨인돌어린이·1만1000원〉



▲송아지몽=책은 세상에 태어난 송아지 몽의 짧은 생을 그렸다. 어느 봄날, 빈 집 마당에서 ‘송아지몽’이 태어난다. 아랫마을 송아지가 도망쳐 와 똥을 누고 간 것이다. 송아지몽은 이웃인 갈나무와 질경이를 만나 세상을 알아 가기 시작한다. 어느 날, 송아지몽은 ‘똥을 부수어 민들레꽃을 피웠던 전설의 강아지몽’ 얘기를 전해 듣고 거름이 되고 싶어 한다. 송아지몽은 자신의 쓸모를 찾을 수 있을까?  
〈참비·1만3000원〉  
▲편지 받는 딱새=생태 작가로 유명한



권오준 작가가 집필했다. 딱새는 도시 변두리나 농촌의 정원 등에 서식하는 흑빛의 작은 새인데 이 책에서는 우편함 안에 동지를 지었다. 비가 와도 바람이 와도 끄덕없는 우편함은 딱새 부부에게 최고의 장소였기 때문이다. 딱새부부는 마음씨 착한 집 주인 할아버지를 만나 내쫓기지도 않게 됐다. 우리 생활 영역으로 들어오는 동물들을 조금씩 배려하는 마음으로 함께 살아가는 삶을 그렸다. 〈봄봄·1만2000원〉

당신의 로망은 어떤곳 인가요?  
친환경 목조주택을 지어드립니다

목조주택 설계·시공 전문기업  
우드빌더스(주) 휴인(주)

문의 상담 062) 945-0036~7

Modern | Classic | Mediterranean Sea

모던스타일 | 클래식스타일 | 지중해스타일