위기가 일상이 된 시대, 불안과 함께 살아가기

박성천 기자가 추천하는 책

이기적 감정

랜돌프 M.네스 지음, 안진이 옮김

"지금 부정적인 감정을 경험하고 있는 사람들이 그 감정이 쓸모가 있다는 말을 들으면 터무니없는 소리라고 생각할 것이다. 이제부터 그 의심을 넘어서기 위해 부정적인 감정들이 진화적 기원과 효용성을 지니고 있다고 판단할 수 있는 네 가지 이유를 제시하겠다. 첫째, 불안과 슬픔 같은 증상들은 예측 불가능한 시점에 몇몇 사람에게 나타나는 희귀한 변화가 아니다. 이런 증상들은 땀이나 기침처럼 특정한 상황에서 거의 모든 사람에게 나타나는 일관된 반응이다. 둘째, 감정 표현을 조절하는 매커니즘은 특정한 상황에서 그 상황과 연결되는 잠정들의 스위치를 켠다. 셋째, 반응이 없는 것이 오히려 우리에게 해롭다. 넷째, 이런 증상들은 개개인에게 상당한 비용을 부과하지만 개개인의 유전자에는 이득이 된다."(본문 중에서)

코로나 사태는 사람들에게 코로나블루 같은 부정적인 감정을 불러일으켰다. 코로나와 관련한 보도에는 정신장애와 같은 내용도 적지 않다. 예를 들어 '코로나로 인한 불안을 해소하는 방법' 등이 그것이다.

비단 코로나 때문만이 아니라 정신이나 기분 장애로 매일 세계에서 3억5000만 명이 정상적인 생활을 영위하지 못한다. 미국만 해도 우울증으로 인한 경제적 손실은 2100억 달러로 추산된다.

그렇다면 감정이란 무엇일까? 나아가 감정의 종류는 몇 가지나 있을까? 그러나 정신의학계에서는 이에 대한 합의조차 이루어지지 않은 상태다.

애리조나주립대 '진화와 의학 연구센터' 초대소장인 랜돌프 M.네스가 '인간 본성에 관한 정신의학 보고'를 다룬 책을 발간했다. 다소 도발적인 제목의 책 '이기적 감정'은 감정을 "개별 상황에 알맞게 특화된 작동 체계"로 규정한다. 달리 말하면 "감정은 유전자를 위해 움직일 뿐"이라는 것이다.

통섭학자인 최재천 이화여대 에코과학부 석좌교수는 추천사에서 "세계 진화생물학계 대가인 네스는 진화의학이 마음의 고통에 대한 통합적 패러다임을 제시할 수 있을 것"이라고 말했다. 아울러 제이 슐킨 조지타운대 신경학과 교수는 "'이기적 감정'은 인간의 감정과 문화 발전을 생물학적으로 설명하는 토대가 될 것이다. 인간의 상태에 관해 낙관적이면서도 과장되지 않은 통찰을 가득 담고 있는 이 책은 직설적이고 경쾌하며 유머러스하면서도 전문적이다"고 평했다.

저자는 "쓸데없어 보이는 불안도 정상일 수 있다"는 관점을 취한다. 그러면서 화재감지기 원리를 이용해 불안장애와 공황발작을 새롭게 정의한다. 비유적으로 말하면 과민한 화재감지기가 거짓 경보를 울리는 것처럼, 엄청난 트라우마를 겪은 사람의 뇌는 주변을 위험하다고 인지해 공황발작이 발생한다는 논리다.

"당신이 고대 아프리카 초원지대에 사는 원시인인데 지금 목이 마른 상태이고 연못이 바로 옆에 있다고 하자. 풀숲에서 무슨 소리가 들린다. 사자일 수도 있고 원숭이일 수도 있다. 당신은 달아나야 할까? 최적의 전략은 풀숲에 숨어 있을 가능성이 조금이라고 판단될 때마다 쏜살같이 달아나는 것이다."

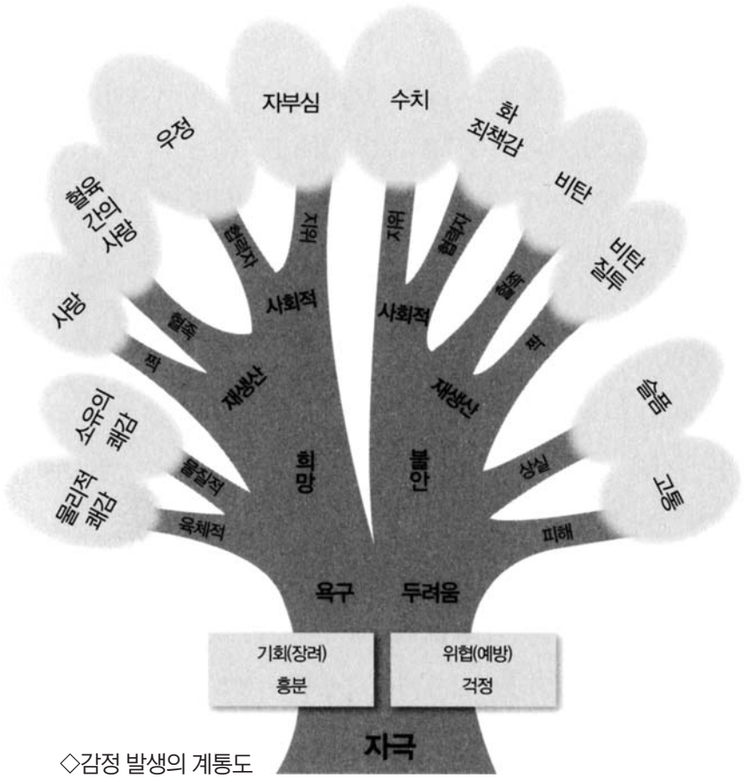
1000번 중 999번은 아무런 일도 일어나지 않는다. 다만 1000번 중에 한 번의 도망으로 목숨을 부지한다는 것이다.

저자의 새로운 정신의학은 치료방식에 있어서도 긍정적인 변화를 가져온다. "불안은 유용한 반응인데 종종 과잉이 된다"는 말을 듣는 것만으로도 환자들은 자신감을 얻는다.

괴로운 감정에서 벗어나고자 하는 욕망은 보편적 감정이다. 그러나 좋지 못한 상황을 변화시키거나 피하는 일이 항상 가능한 것은 아니다.

작금의 코로나 팬데믹이 정신적 고통을 야기한다는 데에 이론이 없다. 그렇다고 막연한 정신장애가 유행하고 있다는 현상에만 매몰돼서는 안 된다. 질병이나 고독, 실업 등 개개인의 경험에 주목할 필요가 있다는 얘기다. 긴 통근시간과 직장에서 해방된 이들의 긍정적인 경험에도 눈을 돌릴 여유가 필요하다. 무엇보다 중요한 것은 감정을 바라보는 방식에 대한 역발상이 요구된다는 점이다. 〈더퀘스트·2만2000원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



◇감정 발생의 계통도

책 쓰기는 애쓰기다

유영만 지음

"진정성으로 무장한 문장에는 꾸밈으로 포장하거나 거짓으로 위장할 여력이 없다."

지식생태학자인 유영만 교수의 말이다. 그는 책 쓰기의 기본을 '애쓰기'라고 말한다. 어떤 문장을 쓰든 단어 하나하나 내 몸을 관통해야 하고 치열한 고민과 사유, 메시지를 전달해야 하기 때문이다.

유 교수가 펴낸 '책 쓰기는 애쓰기다'는 삶을 글로 옮겨 적고 싶은 이들을 위한 책 쓰기 안내서이다. 그가 강조하는 핵심 메시지는 울림을 당해본 사람만이 울림을 주는 글을 쓸 수 있다는 얘기다.

독일의 소설가 귄터 그라스는 "작가란 과거의 시간에 생명을 불어넣는 사람, 사라져가는 시간에 거역해서 글을 쓰는 사람이다"고 정의한 바 있다. 무엇을 쓰고, 남길 것인가는 시간에 대해 어떤 의미를 부여할 것인가로 수렴된다.

유 교수는 우리의 애쓰기와 글쓰기는 사라져가는 시간에 생명을 불어넣는 일이라고 강조한다. 바로 지금 이 자리에서 미래의 시간을 써내려가는 일이다. 그렇다면 다르게 살기 위한 애쓰기는 구체적으로 무엇을 말할까. 타성과 고정관념을 거부하며 나아가 낯선 세상과 적극적으로 조우하는 일이다. 기존의 생각과 언어에서 벗어나 다시 도전하는 '살기'와 '읽기'와 '짓기'가 '쓰기'와 맞물려 돌아가야 한다. 그러기 위해서는 안전지대를 벗어나 위험한 길로 들어서는 용기가 필요하다.

저자는 책 쓰기의 조언으로 무모하더라도 일단 쓰기를 권한다. 쓰지 않으면 영원히 쓸 수 없기 때문이다. 쓰다보면 쓸모를 알게 되고 자신의 한계를 알 수 있다는 논리다. 그러다보면 '책 쓰기'의 '쓰기'가 어느새 '살기'로 맞물려 돌아가는 이치를 경험하게 된다는 의미다. 〈나무생각·1만4800원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

호모 엠파티쿠스가 온다

최배근 지음

호모 엠파티쿠스(Homo Empathicus)라는 말이 있다. 즉 '공감하는 인간'이라는 뜻이다. 21세기는 디지털의 시대다. 초연결로 말해지는 IT혁명은 인간과 인간, 인간과 자연 등 모든 것을 연결한다.

대전환의 시대 인류와 한국 사회가 지향해야 할 새로운 가치로 '공감'만큼 중요한 게 없다. 최배근 건국대 경제학과 교수는 저서 '호모 엠파티쿠스'에서 모두를 위한 자유, 모두를 위한 미래를 향한 새로운 가치로 공감을 꼽는다.

저자는 KBS '최경영의 경제쇼' 등에 출연하며 기본소득과 학교교육 등 문제를 진단하고 호모 엠파티쿠스가 펼쳐갈 미래를 전망해왔다.

2000년대 들어 인류는 도전에 직면했다. 글로벌 금융위기, 일본 대지진과 후쿠시마 방사능 유출 피해, 호주 산불 사태, 그리고 작금의 코로나19에 이르기까지 이전에 경험하지 못했던 대변화를 겪고 있다. 모든 것이 연결돼 있음에도 분리와 독립적 운영이 가능하다고 봤던 과거의 사고방식과 대응이 지금의 대재앙으로 표면화됐다.

저자는 구글이 이메일서비스, 검색엔진, 구글 어스, 유튜브, 구글 독스 등 오픈소스와 무료서비스 제공으로 매력적인 플랫폼을 구축했다고 본다. 초기 닷컴 기업 아마존도 '사용자 중심'이 플랫폼 사업모델의 핵심 가치 중 하나라는 사실을 인식했으며 사람이 많이 모일 수 있는 매력적인 플랫폼을 만들어 고속 성장했다.

산업사회 인간형 호모 이코노미쿠스는 디지털 생태계 인간형으로 적합하지 않다. '공감하는 인간'은 자신이 속한 사회, 자연 생태계와 함께 진화할 수 있는, 다시 말해 초연결 세계에 필요한 인간형이다. 〈21세기 북스·1만6000원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

가슴 뛰는 소설

최진영 외 지음

'연애'를 주제로 한 짧은 소설을 엮은 책이 출간됐다.

작가 최진영을 비롯해 박상영·최민석·이지민·정세랑·백수린·권여선·홍희정·황정은 등이 함께 펴낸 '가슴 뛰는 소설: 사랑이 움직이는 순간'이 그것.

질풍노도의 시기를 겪는 사춘기 10대의 설레는 첫사랑부터 쓴맛을 알게 된 20대의 격동적인 사랑, 70대 노년의 다시 설레는 사랑, 사후에도 이어지는 불멸의 사랑 등 인생에 불현듯 다가오는 사랑의 순간을 그린 단편 소설을 실었다.

나의 첫사랑은 어떻게 시작됐는지, 내가 사랑하고 이별하는 방식은 무엇인지, 결혼 이후 만난 상대에게서 사랑을 느낀다면 어떤 결정을 내려야 하는지, 죽음은 사랑의 끝인지 등을 풀어낸다.

최진영의 단편 '첫사랑'은 '사랑의 원형'을, 박상영의 '햄릿 어떠세요?'는 '우리를 끝내 붙잡아 살게 하는 힘'을, 최민석의 '괜찮아, 니 털쯤은'은 '콤플렉스가 사랑에 미치는 영향'을 이야기한다. 또 이지민의 '그 남자는 나에게 바래다 달라고 한다'는 '사랑의 방식'에 대해 다룬다.

정세랑의 '웨딩드레스 44'는 '사랑과 결혼 사이'를, 백수린의 '폭설'은 '엄마의 새로운 사랑'을, 권여선의 '봄밤'은 '사력을 다한 사랑'을 각각 이야기한다.

이밖에 홍희정의 '앓던 모든 것'은 '노년의 사랑'을 다루며, 황정은의 '대니 드비토'는 '죽음을 넘어서는 사랑'이라는 주제를 담아 냈다.

이번 테마집은 사랑과 연애, 결혼을 포기하고 진지한 사랑앞에 머뭇거리게 되는 요즘, 사랑은 무엇인지 생각해 보는 계기가 될 것이다. 〈창비교육·1만6000원〉

/전은재 기자 ej6621@kwangju.co.kr