

우리는 왜 나와 잘 맞는 반쪽을 찾지 못할까?

감정과 사랑 심리학

레몬심리 지음

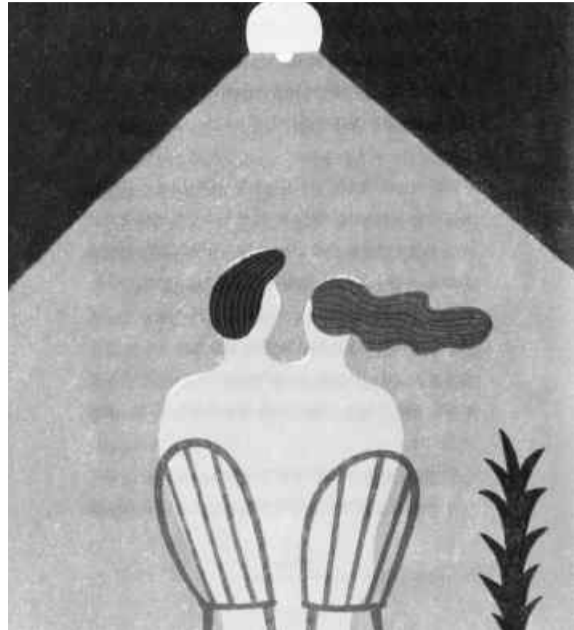
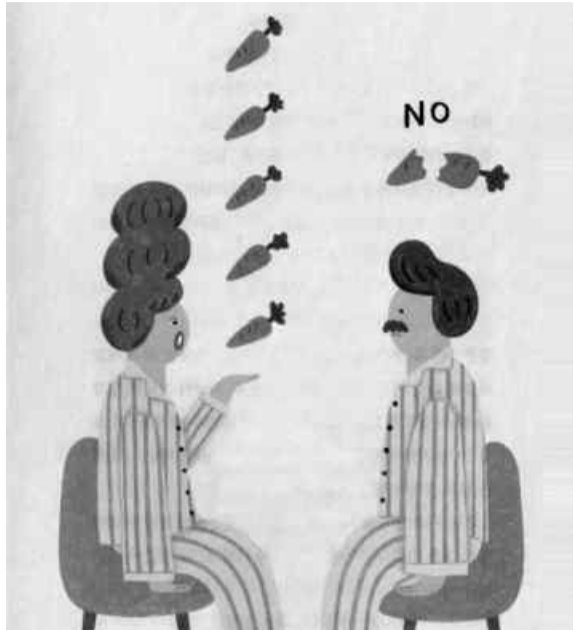
심리학 현상 가운데 '로미오와 줄리엣 효과'가 있다. 부모의 반대가 심할수록 남녀의 사랑은 더욱 뜨거워진다는 말이다. 이 같은 현상이 나타나는 건 '자주적인 욕구'와 관련이 있다. 사람은 독립적인 존재인 까닭에 모든 일을 스스로 결정하려는 경향이 있다. 로미오와 줄리엣의 러브스토리가 동서고금을 떠나 되풀이되는 것은 그 때문이다.

사람의 존재 이유, 다시 말해 살아가는 이유 가운데 가장 큰 이유는 사랑이다. 누구나 관심을 갖는 주제가 사랑이라는 의미다. 물론 사랑에 대한 정의나 관점도 저마다 상이하다. 어떤 이는 사랑은 타이밍이라고 하고, 어떤 이는 결혼에 대해 모르는 두 사람이 만나 서로를 알아가는 과정이라고 말한다.

그러나 사랑을 이룬다는 것은 말처럼 쉽지 않다. 앞서 언급한 로미오와 줄리엣 효과 외에도 여러 방해 요인이 작용한다. 감정 표현이 서투르거나, 상대가 보내는 신호를 알지 못해서 등등...

심리학 강연 등 다양한 채널을 제공해온 심리 상담 플랫폼 레몬심리가 펴낸 '감정과 사랑 심리학'은 '사랑'에 초점을 맞췄다. '500만이 선택한 사랑의 심리학', '심리학 분야 베스트셀러', '2020년 올해의 책 선정 작가 신작'이라는 수사가 흥미롭다. 무엇보다 사랑과 이별에 대한 생생한 이야기가 등장하는데 흥미로운 질문들이 눈길을 끈다.

일테면 이렇다. '우리는 왜 나와 잘 맞는 반쪽을 찾지 못할까?' '싱글의 삶도 중독이라는 사실을 알고 있는가?' '정말 오랫동안 함께 있으면 사랑이 생기는 걸까?'



사소한 일로 사랑을 잃지 않기 위해서는 소통과 아울러 감정을 올바르게 표현하는 것도 중요하다. <레몬심리 지음>

'그가 나를 정말로 사랑하는지 어떻게 알 수 있을까?'

책은 잘 맞는 반쪽을 찾기 위해서는 자신과 상대에 대한 자신의 기준을 이해하려고 조언한다. "자신이 어떤 사람인지 이해하고 나면 상대방에 대한 자신의 진짜 기준이 무엇인지 생각해볼 수 있는데, 두 부분으로 나눠서 생각해볼 수 있는데, 자신이 원하는 상대방의 조건과 원치 않는 조건을 고민해보면 쉽게 접근할 수 있다."

또한 적절하게 타협할 준비를 하고 서로에게 적응하는 시간도 중요하다. "상대방에 대한 사소한 불만으로 관계를 포기하고 돌아서는 것은 무책임하고 성급한 처사라는 얘기도."

사소한 일로 사랑을 잃지 않는 방법에 대한 조언도 있다. 연인 사이에는 갈등과 충돌이 있기 마련이다. 이때

는 "분노를 표출하지 말라는 의미가 아니라 내면의 분노와 감정을 올바르게 표현해서 당신이 왜 이런 행동을 하는지" 분명하게 표현해야 한다는 것이다.

저자는 이별이 끝은 아니라는 점도 기억하라고 강조한다. 어떤 이들은 이별 후 식음을 전폐하고 실의에 빠진다. 그러면서 자신이 한 행동에 자책을 하고 후회를 한다. 그러나 이것은 바람직한 행동은 아니라고 한다. "실연은 실패가 아니라 성장의 과정"이기에 이런 과정을 통해 부족함을 깨닫게 된다. 이밖에 책에는 '당신의 사랑을 강요하지 마라', '사랑하는 사람이 낯설게 느껴질 때', '잊지 않고 있으면 반드시 돌아올까?' 등에 대한 내용도 담겨 있다.

<레몬심리 지음>

1만4000원

새로 나온 책

▲나의 하루를 지켜주는 말=방송인이자 기자 그리고 200만 팔로워의 공감을 불러일으킨 '명언 수집가' 호다 코트비는 좋은 말에는 사람의 마음을 움직이는 힘이 있다고 믿는다. 책은 삶에 대한 저자 특유의 유쾌하고 긍정적인 인생관뿐만 아니라 철학자, 과학자, 심리학자, 연예인에 이르기까지 다양한 인물들에게서 뽑은 인생 문장들과 에피소드로 가득하다.

<한국경제신문·1만6800원>

▲반전의 한국사=국사학자이자 서울시립대 교수인 저자 안정준이 3세기부터 13세기까지 동아시아 무대에서 우리나라를 포함해 동시대 다양한 지역과 국가 사이의 관계성에 주목한다. 끊임없이 변하는 힘의 관계 속에서 생존과 이익을 위한 압투와 협투, 책략과 모략이 넘쳐나는 가운데 예상치 못한 반전과 충격적 결말은 손에 땀을 쥐게 한다.

<웅진지식하우스·1만7000원>

▲그해, 섀넌 비치에서=미국 노스캐롤라이나 섀넌 비치에는 'KINDRED SPIRIT(영혼의 짝)'이라 불리는 우편함이 있다. 누구든 그 우편함에 자신의 사연을 담을 수 있고, 누구든 그 안에 든 편지들을 꺼내 읽어 볼 수 있다. 베스트셀러 작가 니컬러스 스프라크스는 이 독특한 우편함에서 매력적인 한 통의 편지를 우연히 발견하고 소설을 썼다. <문학사상·1만4500원>



▲알고리즘이 지배한다는 착각=응용수학자인 저자 데이비드 섀프터는 미래 기술에 관한 세간의 통념을 연구결과로 반박한다. 예를들면 '알고리즘으로 편향된 견해가 강화된다'는 통념 등이다. SNS에서 비슷한 게시물을 보는 사람들도 다양한 관심사를 통해 다른 뉴스에 자연스럽게 노출된다고 주장하며 가짜뉴스가 선거의 판도를 바꾼다는 것도 증명된 바가 없다고 전한다. <해나무·1만8000원>

어린이·청소년 책



▲파리의 작은 인어=파리 콩코르광장의 '바다의 분수' 꼭대기에 있는 인어 조각상의 꿈은 바다를 보는 것이다. 어느날 인어는 한 소년인 분수대로 동전을 던지며 소원을 빌 때를 노려 자신의 소원을 빈다. 인어에게는 발가락이 생기고 인어는 바다를 향해 달려간다. 백조의 도움으로 날아서 바다까지 간 인어는 과연 어떻게 될까. 책은 묻는다. "당신의 소원은 무엇인가요?" <블루밍데이·1만4000원>

▲여덟 공주와 마법 거울=한 마법사는 새로 태어난 공주의 대모가 되어달라는 부탁을 받는다. 마법사는 승낙하면서 아기가 훌륭한 공주로 자라나도록 돕겠다고 약속한다. 그런데 훌륭한 공주가 어떤

거지? 고민에 빠진 마법사는 마법 거울에게 묻는다. 마법사의 지시를 받은 마법 거울이 세상을 돌아다니며 만난 여덟명의 공주 이야기를 들려준다.

<사계절·1만7000원>

▲찰랑찰랑 비밀해나=열한 살 봄인이는 다섯 살 때 엄마, 아빠가 아프리카로 의료 봉사를 떠나면서 할머니와 함께 살았다. 봄인이는 할머니마저 요양원으로 가게 되자 삼촌과 살게 됐다. 황선미 작가는 '찰랑'이라는 별명에 담긴 경쾌함처럼 당찬 듯하면서도 여리고 눈물 많은 봄인이와 혼자 살다가 갑자기 아빠 역할을 해야 하는 삼촌이 진짜 가족이 돼 가는 과정을 그린다. <위즈덤하우스·1만2000원>

日 인기 드라마 원작 새 시리즈...이번엔 부조리한 인수합병 막기

한자와 나오키:아를르캥과 어릿광대

이케이도 준 지음, 이선희 옮김

조작의 부당한 갑질에 맞서 통쾌하게 복수하는 일본 드라마 '한자와 나오키' (2013)는 방영 당시 큰 화제를 모았다. 도쿄중앙은행 오사카 지점에서 근무하는 주인공 한자와 나오키는 계획 도산한 회사를 추적해 돈을 되찾고 책임을 전가하는 상사를 철저히 응징, 카타르시스를 선사했다. 드라마는 1980년 이후 최고의 시청률을 기록했고, 마지막회 순간 시청률 50.4%에 육박했다.

드라마는 소설가 이케이도 준의 작품으로 일본에서 600만부 가까이 팔린 동명의 베스트셀러가 원작이다. 실제 대형 은행에서 일한 경험이 있는 이케이도 준은



1998 '끝없는 바다'으로 에드가와 란포상을 수상하며 소설가로 데뷔했고 이후 발표한 '변두리 로켓', '육왕', '루스벨트 게임' 등 그의 작품은 영화와 드라마로 제작돼 큰 인기를 끌었다.

지난 2019년 드라마의 원작인 '한자와 나오키' 전 4권이 출간된 데 이어 이번에 새로운 시리즈가 나왔다. '한자와 나오키:아를르캥과 어릿광대'는 시리즈보다 앞선 시점으로 돌아와 한자와 과장이 처음 오사카 지점에 부임한 후 일어난 사건을 다룬다. 한자와는 사건에 숨겨진 미스터리를 풀고 부조리한 인수합병을 막기 위해 고군분투한다.

도쿄중앙은행 오사카 서부 지점에 발령된 지 한 달째 인 용자과장 한자와 나오키에게 새로운 안건이 들어온다. IT 대기업 자갈이 전통 있는 미술출판사 센바공예사를 인수하겠다는 것. 인터넷 쇼핑몰로 급성장한 기업 자갈 대표 다누마 도키야는 현대미술 수집가로 유명하고, 자신의 컬렉션을 바탕으로 다누마 미술관 건립 계획을 갖고 있는 인물이다.

한자와 과장은 사업 마인드가 있는 자갈 사장이 영입

실적이 좋지 않은 출판사를 인수하려는 데 의문을 품고 몇번의 회의 끝에 센바공예사의 자력 회생에 도움을 주려한다.

그러나 오사카 영업본부의 센바공예사의 회생 의지를 무시하고 억지스러운 인수공작을 진행하고, 이에 저항한 한자와는 곧 배후의 비밀스러운 음모를 깨닫는다. 이 모든 사건의 중심에 일본 현대미술계의 거장 니시나 조의 그림 '아를르캥과 피에로'가 얽혀 있다는 것을 발견한 그는, 숨겨진 수수께끼를 풀고자 백방으로 노력한다.

이 과정에서 한자와의 일행 동기로 본부 용자부 기획팀 조사역을 맡고 있는 도마리 시노부는 특유의 정보력과 친화력으로 한자와를 돕고, 센바 공예사를 3대째 운영하고 있는 출판사 사장 센바 도모유키는 은행에 맞서며 한자와의 도움으로 센바공예사와 니시나 조의 관계를 파헤친다. 이번 작품은 시리즈를 관통하는 은행 조직 내의 갈등과 싸움, 부조리에 맞서는 주인공의 활약에 미스터리적 요소가 더욱 강화돼 읽는 재미가 있다.

<인플루엔셜·1만5800원>

/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

손해보험협회

의료 과소비!

일부의 무분별한 의료 행위는 모두의 부담으로 돌아옵니다

바람직한 의료이용! 실손의료보험 수호의 시작입니다!