

노래에서 걸어 올린 심리학의 향연...마음을 쓰다듬다



박성천 기자
추천하는 책

음악은 어떻게 우리의 감정을 자극하는가

박진우 지음

바쁜 현대인들은 내면이 공허하다. 외롭고 지친 만큼 사람들은 위로를 받기 원한다. 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 커피 한잔이 마음을 다독여주기도 한다. 위로의 매개가 노래 한 소절이 될 수도 있다. '음악은 만국의 언어'라는 말이 있듯이 서로 말이 통하지 않아도 음악을 통해 교감할 수 있다. 불과 3~4분 남짓한 노래가 누군가에게는 위로가 되고 누군가에게는 소통의 매개가 된다. 노랫말은 타인의 마음을 들여다보는 창이 되기도 한다.

노래로 알아보는 마음의 작동 방식을 탐색한 책 '음악은 어떻게 우리의 감정을 자극하는가'는 흥미로운 책이다. 저자인 박진우 박사는 이색적인 이력의 소유자다. 성균관대 산업심리학과를 졸업하고 아주대 심리학과에서 산업 및 조직심리로 박사학위를 받았다.

저자는 지금까지 '심리학, 직장생활을 도와줘',



'리더는 사실 아무것도 모른다' 등의 책을 펴냈으며 심리학 연구를 실제 생활에 적용하기 위한 강의, 글쓰기를 진행해오고 있다. 무엇보다 '음악에는 심리적 치유의 힘이 있다'는 사실을 굳게 믿고 있다.

이번 책은 한마디로 '나의 세계'를 관통한 노래에서 걸어 올린 심리학의 향연이다. 즉 마음을 쓰다듬는 33곡의 노래와 감정의 심리학이다.

저자는 사람마다 인생의 노래가 있기 마련인데 '내 박자'와 맞떨어져야 한다고 본다. 결정적 시기가 첫 번째다. 타이타닉호 생존자라면 배가 침몰 직전까지 연주했다는 'Never'을 잊지 못할 것이다.

두 번째는 결정적 관계와 연관 있다. 음악은 진화심리학의 관점에서 볼 때 상호결속력을 높인다. '오 필승 코리아'를 때창할 때, 올림픽 시상대에 애국가가 울려 퍼질 때 사람들은 함께하는 느낌을 받는다.

세 번째는 자주 듣다보면 인생의 노래가 된다는 논리다. 음악치료 창시자인 토론토대 음악대학 마이클 타웃 교수의 주장에 따르면 이렇다. 초기 치매 환자에게 좋아하는 음악을 3주간(하루 한 시간씩) 들려주면 의사결정이나 행동조절 등을 관장하는 뇌의 전전두엽피질이 활성화된다는 것이다.

네 번째는 노랫말이 마음을 움직여 인생 노래가 된다. 인류 역사 이래 노래가 된 시는 인간의 희로

애과 함께하며 지속되는 것이 그 방증이다. 책은 모두 3부로 이루어졌다.

1부 '나를 알아가는 마음의 지도 그리는 법'에는 자신의 내면을 들여다보는 데 초점을 맞췄다. 모두 11개의 노래가 등장한다. 장기하의 '부럽지가 않아'를 매개로 하는 부러움의 부정적 측면을 이야기한다. "세상에 말아야 부러움이란 거를 모르는 놈도 있거든 그게 누구냐면 바로 나야"라는 노랫말은 시사하는 바가 크다.

2부 '건강한 관계를 위한 사랑의 방정식'은 사랑을 키워드로 전개된다. 보고 싶은 마음이 강할수록 심리적 거리는 좁아진다. 사랑하는 사람과의 이별이 자신의 탓이 아님에도 자책을 하는 이에게 심리적 거리는 멀게만 느껴진다. SG워너비의 '아리랑'의 화자는 "같은 하늘 아래 살아도 다시는 못 볼 사람"이라며 심리적 거리를 멀게 표현한다.

3부 '세상과 소통하는 방법'에서는 자신을 지키며 타인과 어울려 살아가는 것을 이야기한다. BTS의 '작은 것들을 위한 시'는 작은 것들이 우리를 행복하게 해준다고 말한다. 2021년 작고한 행복 연구의 권위자였던 에드 디너 교수는 "행복은 기쁨의 강도가 아니라 빈도"라고 정의했다. 이와 연계해 저자는 사소함의 법칙 (law of triviality)을 말하는데 "인간은 작고 사소한 무언가에 집중하면 그 무언가에 대한 중요도가 높아지는" 현상과 관련이 있다.

저자는 "우리는 노래를 통해 자신의 모습을 발견할 수도 있고 자신의 모습을 드러낼 수도 있다"며 "그러나 나 자신조차도 미처 알지 못했던 나의 모습

이 궁금하다면 플레이리스트를 확인해보자"라고 말한다.

<인물과사상사·1만7000원>

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



폴킴, 아이유, 임영웅
<왼쪽부터 시계방향>

지구혁명을 위한 도전

이케다 다이사쿠 외 지음, 화광신문사 옮김

현재 인류가 처한 최고의 위기는 환경오염과 급격한 기후 변화이다. 그러나 오늘의 위기는 갑작스레 도래한 것이 아니라 인류의 무분별한 자연 개발과 수탈, 파괴에서 기인한다.

지구와 인류가 평화롭게 공존할 수 있는 지속가능한 사회는 가능할까. 오늘의 문제는 인간과 자연이 하나라는 사실을 간과한 데서 비롯된 측면이 있다. 편리와 이기, 더 많은 물질 풍요만을 앞세운 결과 점차 자연과 지구는 들이킬 수 없는 막다른 상황으로 내닫고 있다.

불교철학자와 환경학자가 자원낭비형 사회에서 지속가능한 사회를 모색하는 대담집을 발간했다. 국제평가학회 회장이자 동양철학연구소 등 다수의 학술 평화기관을 설립했던 이케다 다이사쿠와 로마클럽 전 공동회장이자 환경학자인 에른스트 U. 폰 바이츠제커가 펴낸 '지구혁명을 위한 도전'은 환경 파괴 저변에 숨어 있는 인간의 탐욕을 주시하고 대안적 방식을 담아낸다.

저자들은 환경오염은 모든 생명체를 위협하는 요인이기에 대량생산, 대량소비, 대량폐기로 이어지는 패턴을 끊어야 한다고 본다. 단순한 선연적 의미가 아닌 법적, 제도적 정비로 통해 해결책을 모색해야 한다는 것이다.

자원을 더 많이 확보하는 경쟁은 양육강식과 양극화로 귀결된다. 저자들은 이를 육망확대형 사회로 규정한다. 저탄소, 자원순환형 사회로의 전환은 에너지 사용의 절감은 물론 재생가능한 에너지 개발, 에너지세 도입과 같은 실질적인 방안이 마련되어야 하는 이유다.

진정으로 행복한 사회는 개인과 자국의 이익만을 추구하는 것이 아닌 타자와 타국과의 공존, 공영하는 데 있다. 그 출발은 무한한 인간 내부 힘을 이끌어 내는 인간혁명으로부터 비롯된다.

<연합뉴스 동북아센터·1만2000원>
/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



프리다, 스타일 아이콘

찰리 콜린스 지음, 박경리 옮김

20세기 멕시코 예술과 페미니즘의 아이콘이 된 화가 프리다 칼로. 풍성하게 땅이 울린 머리와 짙은 눈썹, 상대를 뚫어지게 응시하는 깊고 야성적인 눈, 그녀가 남긴 작품 속 이미지는 무척이나 강렬한 인상을 남긴다. 그녀가 살던 시대는 끝이 났지만 예술가로서의 프리다 칼로는 여전히 이 시대를 살고 있다.

만인의 뮤즈이자 혁명가, 사상가로서의 프리다 칼로를 만날 수 있는 책이 나왔다. 프리다 칼로의 오랜 팬이자 패션 컨설턴트 겸 스타일리스트인 찰리 콜린스가 쓴 '프리다, 스타일 아이콘'이다.

어린시절 소아마비를 앓으며 왜소했던 오른쪽 다리와 비극적인 교통사고로 인해 산산이 부서졌던 몸, 일생을 뒤흔든 디에고 리베라와의 사랑과 결혼 생활, 정치, 정체성, 예술에 대한 열정까지 프리다 칼로만의 독보적인 스타일을 만날 수 있다. 유럽식 의복과 멕시코 전통 테우아나 전통복식 드레스, 원주민의 보물과 액세서리까지 프리다가 자신의 개인적인 스타일을 예술적이고 정치적인 표현의 수단으로 어떻게 사용했는지도 보여준다.

"프리다는 자신이 생각한 차림새를 '그대로' 실현하기 위해 고심했고, 의복과 액세서리들을 탐색하고 찾아내 스타일링하면서 기쁨을 느꼈다. 그의 옷장은 단지 필요가 아닌, 그녀까지 확장되는 진정한 열정의 대상이었다"

50여 점의 일러스트를 통해 프리다의 유명한 옷장 속 아이템, 그녀가 구축했던 상징적인 룩, 패션 스타일링 등을 새롭게 들여다보는 시간도 갖는다.

책은 독자들이 출판사에 미리 투자를 하는 '독자 북펀드' 형식으로 출간됐으며, 펀딩에 참여한 독자들에게 일러스트 미니 포스터 세트를 증정했다. 포스터 뒷면에는 투자자들의 이름이 인쇄돼 있다.



<브레드·2만3000원>
/이보람 기자 boram@kwangju.co.kr

오렐리앵1·2

루이 아라공 지음, 이규현 옮김

"아, 오렐리앵! 어쨌든 삶에는 고상하고 순수하고 깨끗한 것이 있다고요. 어쨌든! 당신을 믿고 싶어요, 오렐리앵"

1차대전이 끝난 1922년의 파리의 모습은 순수와는 먼 광기 그 자체였다. 사람들은 그동안 경험했던 전쟁이라는 시대적 폭력을 보상이라도 받으려는 듯 퇴폐적 욕망에 휩싸여 있었다. 전쟁의 포화를 경험한 서른둘의 잠전군인 오렐리앵도 마찬가지, 그는 1920년대 전후 프랑스를 살아가던 평범한 사람 중 하나처럼 술과 잠자리만 탐닉하며 살아간다. 화려한 미국풍 재즈에, 수놓은 야경에, 성애에 빠져 하루하루를 허투루 낭비한다.

사랑의 불가능과 가능성을 상상하는 루이 아라공의 '오렐리앵1·2'이 창비에서 국내 초역본으로 출간됐다. 저자는 1936년 프랑스의 4대 문학상인 르노도상을 수상했으며 1957년 국제 레닌 평화상 등을 수상한 이력이 있다.

책은 '운명적 사랑'에 대해서 고민하게 만든다. 방탕하게 살아가던 오렐리앵은 어느 날 도시에서 찾아온 여인 베레니스를 만나 첫눈에 반한다. 가벼운 사랑을 지양하는 그녀는 오렐리앵의 고백에 '절대'에 대한 취향'이라는 모호한 기준을 들이민다. 변치 않는 사랑을 신념하는 여자와 현재 감정에 최선을 다하는 남자 둘의 연애는 복잡미묘하게 얽히고설킨다.

아라공은 오늘날 가볍게 사랑하는 많은 연인들을 사랑의 진짜 의미로 인도한다. 또 세계대전으로 인해 황폐화된 인간의 내면이 '폐허'일 때조차 우리에게 절대적 사랑은 가능할지 꿈꾸게 만든다.

"이제 당신과 나 사이에는 공통된 것이 정말로 전혀 없네요. 나의 소중한 오렐리앵. 이제는 아무것도..." 두 사람의 마음은 공허한 울림을 벗어나 같은 궤도에 오를 수 있을까?



<창비·각 1만7500원>
/최류민 기자 rubi@kwangju.co.kr

그린궁 宮 프라임에버 120

GREEN GOONG PRIME EVER 120

**다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!**

그린궁프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에도 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

소비자상담실 080-234-6588