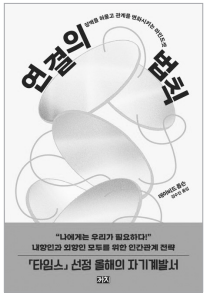


장벽을 허물고 관계를 변화시키는 13가지 전략

연결의 법칙

데이비드 립슨 지음, 김수진 옮김



새로 알게 된 사람과 이야기를 나누던 심리학자 에리카 부스비는 대화를 마친 후 혹시 자신이 그 사람에게 나쁜 인상을 주지 않았을까 걱정했다. 그녀는 동료 심리학자 거스 쿠니와 실험에 착수했다. 참가자들을 둘씩 짝지어 5분간 서먹서먹함을 없애는 시간을 갖게 한 후 상대방에 대한 호감도가 어느 정도인지 등에 답하는 설문조사를 진행했다. 사람들은 대부분 자신의 인상이 나빴을 것이라고 과도하게 비관적인 반응을 보였지만 상대방은 상상한 것보다 훨씬 더 그들을 좋아했다.

사실, 우리는 보통 사람을 만난 다음, 함께했던 시간을 상대방이 얼마나 즐겼을지에 대해서 늘 과소평가하는 경향이 있는데 이런 현상은 현대 사회를 살아가는 데 중요 요소인 다른 사람들과의 '연결'을 방해한다. '지능의 함정', '기대의 발견' 등을 쓴 심리학 및 신경 과학 전문 작가 데이비스 립슨의 '연결의 법칙:장벽을 허물고 관계를 변화시키는 마인드셋'은 더 나은 관계와 더 건강한 삶, 더 좋은 사회를 만드는 '연결의 힘'에 대해 이야기하고 이를 달성할 수 있는 13가지 전략을 소개한다.

저자는 300여편이 넘는 학술 논문 등을 검토한 후 대인관계가 우리의 삶에 꼭 필요한 이유를 심리학적, 과학적 통찰을 바탕으로 풀어냈다. 책은 '타인스' 선정을 해의 자기계발서로 뽑혔다.

책에 따르면 미국 시민의 50~60퍼센트가 삶을 사는 동안 주기적으로 사회적 단절을 느끼는 것으로 나타났다. 우리나라도 예외는 아닐 것이다. 삶을 풍요롭게 만들어주는 진한 유대관계는 진한 즐거움을 주는 것만은



‘연결의 법칙’의 저자 데이비드 립슨은 더 좋은 삶과 더 좋은 사회를 위해서는 사람들 사이의 연결이 중요하다고 말한다. <이미지=클립아트코리아>

아니다. 여러 연구 결과에 따르면 연결감은 건강 및 장수와 연관되게 관련돼 있다. 타인과 의미있는 유대관계를 맺으면 창의력, 집중력, 기억력이 향상되고 수명이 늘어나며 알츠하이머나 심장질환, 뇌졸중의 위험도 낮아진다.

“나는 빛속에서 홀로 걷기보다는 어둠 속에서 친구와 함께 걷겠다” 등지도 말하지도 보지도 못했던 헬렌 켈러가 한 말이다. 세상과 단절돼 있었던 그는 앤 설리번 선생을 만나 처음 세상과 ‘연결’됨을 느꼈고 이후 다채로운 사회적 연결망을 만들며 유대관계를 이어갔다.

책에는 돈독한 인간 관계를 수립하고 유지하는 데 도움이 되는 다양한 법칙이 등장한다.

진보적 페미니스트였던 미국 연방 대법원 대법관 루스 베이더 긴즈버그 판사와 보수주의자였던 앤터닌 스캘리아 판사는 판결을 두고 격렬히 충돌하고는 했지만, 돈독한 우정을 이어갔고 의견충돌은 두 사람의 사법적 판단을 더 예리하게 만들었다. 두 사람은 ‘사상적 차이

를 도덕적 결함으로 보지 않았’고 생각을 공격하되 사람은 공격하지 않았다. 저자는 의견 차이가 있을 때는 상대방에 대해 정중함과 호기심을 잃지 말라고 말한다.

도움과 관련한 주제도 눈길을 끈다. 지원을 부탁하면 더 강한 유대 관계를 구축할 수 있다는 기대 아래 필요한 경우 도움을 청하고 도움이 필요한 사람들에게는 감정적 지지를 보내되 절대 강요하지는 말라고 조언한다.

책은 그밖에 거짓말이나 비밀은 정당화될 수 있는 지, 나 자신 혹은 다른 사람에게 좋은 일이 있을 때 질투를 유발시키지 않으면서 기쁨을 잘 나누는 방법은 무엇인지, 가장 효과적으로 사과하는 방법은 무엇인지 등을 다양한 사례를 통해 보여준다.

그가 마지막으로 추가한 법칙은 “현재 여러분의 인생에서 한발 빠져 있는 사람들에게 연락해 그들이 여전히 마음 한편을 차지한다는 사실을 알리라”는 것이다.

<까치:2만2000원>
/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

새로 나온 책

▲거인의 어깨에서 사회와 힘을 묻다 (벤진 리드 지음, 진승혁 기획)=인공지능과 인간 전문가가 함께 집필해 철학의 거인들을 새롭게 조명한다. ‘거인의 어깨에서 묻다’ 철학 3부작 중 두 번째 권으로 권력·국가·시장·민주주의·정체성 등 사회의 핵심 개념을 62명의 사상이 사유를 통해 탐색한다. 책은 선인의 지혜를 통해 혼돈의 시대에 필요한 지적 나침반과 사유의 지도를 제공한다. <자이언트:2만원>

▲필경사 바틀비(허먼 멜빌 지음, 윤희기 옮김)=‘모비 딕’의 작가 허먼 멜빌의 중단편 다섯 편을 모은 작품집. 인간 소외와 부조리를 그린 ‘필경사 바틀비’, 성별 격차와 노동 문제를 다룬 ‘총각들의 천국, 처녀들의 지옥’, 가난과 자선의 모순을 풍자한 ‘빈자의 푸딩, 부자의 빵 부스러기’ 등 문명과 자본주의의 그늘을 예리하게 포착한다. 19세기 미국 문학의 빛과 어둠을 함께 보여주는 멜빌 문학 세계의 정수. <열린책들:1만6800원>

▲카인드, 친절한 것이 살아남는다(그레이엄 울컷 지음, 엄성수 옮김)=‘친절’은 성과주의 사회에서 종종 과소평가된다. 그러나 영국 최고의 생산성 전문가인 저자는 16년간 수백 개 조직을 연구한 끝에 성공의 숨은 무기로 친절을 꼽는다. 코카콜라의 실험을 비롯한 사례들은 친절이



신뢰와 창의성을 높이고 조직을 성장시킨다는 사실을 보여주며, 책은 일과 삶 속에서 누구나 실천할 수 있는 ‘친절의 8원칙’을 제시한다. <비즈니스북스:1만9500원>

▲행정학 읽기(김정숙의 지음)=출근길 통신문, 수돗물, 전기와 가스까지 우리의 하루는 행정으로 채워진다. 행정학을 처음 접하는 독자를 위해 34가지 질문과 짧은 해설로 기본기를 풀어낸다. 정치·경제·사회 문제를 사례로 들어 핵심 개념을 설명하며 방대한 행정학의 숲을 들어가기 전 길잡이 지도를 제시한다. <다들책방:1만6000원>

어린이·청소년 책



▲나도 덕후가 되고 싶어(최은영 지음, 모차 그림)=엄마 아빠는 야구 덕후, 친구들은 아이돌 덕후인데 혼자만 덕질 대상이 없는 11살 다희. 좋아하는 걸 찾아 헤매며 좌충우돌하지만, 덕후가 된다는 건 억지자 아닌 존중과 배려에서 시작됨을 깨닫는다. 우연가를 좋아하는 마음이 주는 긍정의 힘을 전하는 명랑 생활 동화. <스폰북:1만4000원>

▲달력으로 배우는 초등 필수 경제 교실이성강 지음, 배누 그림=10월 31일은 세계 저축의 날, 5월 1일은 근로자의 날.. 1년 365일 경제 기념일을 따라가며 돈의 가치와 역사, 인물, 장소를 흥미롭게 배우는 어린이 경제 입문서. 용돈 관리와 저축

습관을 익히고 스스로 질문을 던지며 경제력 사고력을 기를 수 있도록 돕는다. 친근한 설명과 삽화로 초등학생의 눈높이에 맞춘다. <피카주니어:1만8000원>

▲단독방을 나갔습니다(신은영 지음, 히찌미 그림)=‘단독방 따돌림’ 문제의 심각성을 알린 베스트셀러가 2편으로 돌아왔다. 주인공 하린이는 새로운 친구들과의 만남 속에서 단독방에서의 소외와 갈등을 겪는다. 하지만 감정에 휩쓸리지 않고 대화를 통해 문제를 풀어가며 관계의 의미를 다시 배워 간다. 디지털 시대 어린이들이 마주하는 단독방 갈등을 현실적으로 짚어내며 존중과 화해의 힘을 전한다. <소원나무:1만4000원>

페스트에서 코로나까지...문학이 그려낸 감염과 치유의 과학

미생물로 쓴 소설들

고관수 지음



문학과 과학. 이 두 분야 사이에는 그다지 공통점이 없어 보인다. 본질적으로 무한한 상상력을 기반으로 하는 문학과 정교한 수치와 데이터를 토대로 하는 과학은 사뭇 이질적일 수밖에 없다.

자유로움과 독창성이 문학의 생명이라면 과학은 엄정한 사실과 정보가 중요하다. 열릴 듯 사이에는 큰 간극이 있을 수밖에 없어 보인다.

그런 그렇다. 문학과 과학은 오래 전부터 서로의 경계를 허물며 발전해왔다. 비근한 예로 카뮈의 ‘페스트’, 마르케스의 ‘콜레라 시대의 사랑’ 등이 대표적이다. 이들의 작품 속에서 질병은 주요한 서사를 추동하는 기제로서의 기능을 담당했다.

문학 속 감염과 치유의 과학을 담은 ‘미생물로 쓴 소설들’은 흥미로운 책이다. 멀게만 느껴지던 문학과 과학이 사실은 이렇게 근접해 있다는 것을 새삼 깨닫게 한다.

저자는 성공관대 의대 미생물학교실에서 연구를 하고 학생들을 가르치는 고관수 박사로, 그는 세균을 비롯한 미생물에 대한 이해를 높이기 위한 책들을 펴낸 바 있다. 이번 책은 미생물학자인 저자가 문학 속 감염병을 새롭게 조명하기 위해 발간했으며 페스트를 비롯해 결핵, 콜레라, 매독, 장티푸스, 말라리아 등 모두 14가지 전염병을 다룬다.

토마스 만의 ‘마의 산’은 결핵환자들이 있는 요양소에서 발생한 질병을 모티브로 서사가 전개된다. 잠복기를 거쳐 출현, 그리고 죽음에 이르는 일련의 과정은 질병뿐 아니라 생명에 대한 성찰을 하게 한다.

필립 로스의 ‘네메시스’는 소아마비가 한 사회를 무너뜨리는 양상을 사실적으로 보여준다. 작가는 죄의식과 두려움 등을 탐색하며 재앙이 얼마나 인간 사회를 황폐화시키는지 생생하게 그려낸다.

특히 몇 년 전 세계를 떠들썩하게 했던 코로나 19 등과 연관된 내용도 있어 흥미로우면서도 현실적으로 다가온다. 편혜영 작가의 ‘재와 빨강’, 천선란의 ‘천 개의 파랑’은 감염 이후의 양상과 상흔을 새로운 시각에서 다뤘다.

정유정의 장편 ‘28’은 바이러스와 대규모 감염 그리고 재난이 사실은 우리를 주위에 잠복해있다는 것을 환기하는 작품이다. 작가는 막연한 공포가 현실화될 때의 긴장과 공포를 스포츠한 문제와 밀도높은 서사로 그렸다.

이렇듯 과학책에서 이론적으로 지식적으로 기술된 질병은 문학 작품속에서 생동감있게 구현된다. 교과서보다 더 입체적이고 논문보다 더 정교하면서도 깊이있게 묘사된 이야기는 특유의 울림을 전한다. 미래의 어떤 감염병이 출현할 지 모르지만, 인류는 머잖은 장래에 맞닥뜨리게 될 질병에 대한 대비를 철저히 해야 한다는 메시지로 다가온다. <계단:2만2000원>
/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

학폭 피해자에 따스한 바람이 닿기를

“지금도 어딘가에서 언제 죽을까, 어떻게 죽을까, ‘나 죽어도 우리 가족들 행복해야 할 텐데’라며 죽음을 생각하며 걱정과 고민을 하는 우리의 어린 자녀들을 어떻게든 돕고 싶었습니다. 저에게는 그 부분이 가장 간절했어요.”

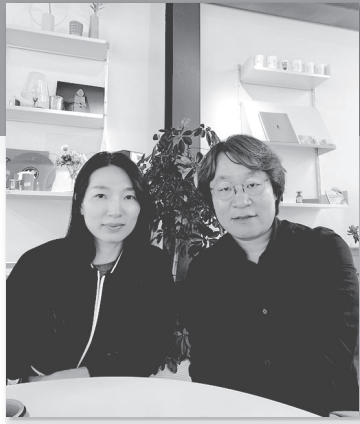
이호동 교사가 학창시절 겪은 피해 경험 등을 담아 피해자와 가족에 건네는 위로

저기 환한 달이 되련다/ 혼자 떠난 너의 초행길에/ 나는 너의 달이 되련다
어디로 가느냐/ 갈 길은 아느냐/ 가다가 길 잃거든/ 나를 보고 가거라/ 나를 안고 가거라.

- 이호동 <달이 되련다>

구체적이고 현실적인 학교폭력예방 7중 시스템 “화제”

이호동 작가의 글, 부인 박소영 교사의 삽화 감동과 향기, 따스함을 전하다



이호동(오른쪽)·박소영 부부 교사 ▲

<따스한 바람이 너에게 닿기를>

저 자 이호동 | 삽 화 박소영 | 출판사 가현정북스