

나쁜 감정의 좋은 이유



진성오 소장의
신비한 심리사전

심리검사를 하거나 임상장면에서 많은 내담자나 환자들과 상담을 하다보면 많은 경우 부정적 정서로 알려진 우울과 불안감이 마치 기본 옵션처럼 따라 다니는 것을 볼 수 있다. 그래서 검사를 다 마치기도 전에-그래선 안 되지만-진단명이 떠오른다. 그런데 이런 흔한 경험을 반복하다 보면 필자의 머리에 항상 한때 지속되던 질문이 슬며시 떠오른다. ‘인간이 진화를 했다고 하는데 도대체 왜 이렇게 고통스러운 감정과 혼란을 경험하도록 진화했다 말인가?’

여기에 좀 더 상상의 나래를 펼치면 ‘아니 세상에는 꼭 이런 우울, 불안 혹은 분노 뭐든 좋다... 그런 부정적인 감정을 느끼지 않고 그냥 조증(躁症)인 기분을 죽을 때까지 느끼면서 살다가 삶을 가장 즐거운 상태에서 죽도록 진화했으면 얼마나 좋았을까?’란 생각이 든다.

그럼 도대체 왜 이런 부정적인 감정들이 우리에게 존재하는 것일까. 이에 대한

대답의 하나로 제시되는 학문이 ‘진화정신병리학’이다. 진화정신병리학에서는 이런 질문을 던진다. 자연선택이 진화의 본성 중 하나인데 불안, 우울 장애 등을 일으키는 유전자들을 제거하지 않고 왜 남겨둬서 그로부터 인간을 고통 받게 했을까?

질문이 있으니 답이 있어야 하는데 답을 아직 줄 만큼 연구가 많지는 않아서 약간 어렵지만 그래도 이제 조금씩 만들어져 가는 학문의 특성을 이해하고 그 이유를 들여보면 아이러니 하게도 뒤집힌 질문이 되 돌아온다. ‘그게 없으면 우린 다 죽어...’

어? 무슨 말인가? 그 이유를 들여보면 인간이 불안, 우울 등등의 정신적 장애를 가지는 것은 우리가 주관적인 경험과 인간적인 가치로 장애인 것이지, 자연계에서는 인간이 보이는 불안과 우울은 오히려 정상인 것이고 그게 없었으면 인간은 눈앞의 호랑이나 사자에게 까불다 한 끼의 식사가 되었을 것이며, 위험한 장소를 기억하면서도 또 찾아가거나, 무모한 용기로 위험한 행동을 해서 목숨을 잃었을 것이라고 대답한다.

좀 말이 된다. 왜냐하면 인간이라는 존재는 지구의 여러 생명체에 비하면 한 없이 연약한 존재이기 때문이다. 생명을 위

협하는 온갖 대상으로부터 살아남기 위해 노력 했던 조상들이 만약 항상 긴장하고 불안하고 또 뭐가 지나치게 돌아다니지 않고 또 뭘가에 실패하고 좀 가만히 있도록 의기소침해지고 우울해지는 특성 같은 게 없었다면 지금 우리는 이런 질문을 던지고 있지도 못했을 것이다.

물론 이 설명이 지금의 우울함과 불안감을 해소해주지는 않는다. 그런데 적어도 정상·비정상을 구분한다면 우울하지 않은 것은 오히려 비정상이고 불안하지 않은 것은 아마도 더 비정상이 될 것이다. 그래서 좋은 것과 나쁜 것이 꼭 정상과 비정상에 연결되지 않는다는 사실에도 도달한다.

물론, 이러한 설명이 삶에서 일어나는 고통을 다 이해할 수 있다는 의미가 아니다. 더해서, 우울과 불안의 고통이 당연하니 피병을 부리지 말라는 의미도 아니다. 다만, 우울과 불안은 비정상적인 사람들이 경험하는 일종의 병이기보다는 오히려 우울과 불안이 인간 생존의 기본적인 기능을 했기 때문에 그나마 우리를 더 오래 적응하도록 만들었다고, 그래서 본질적으로 우울과 불안으로 고통 받는 것이 ‘정상 인간’이라는 점이다.

/세종사이버대학교 교수

‘독서 유행’ 왜 비웃음의 대상이 되는가



기지수첩
차현정 (산업부)

최근 한강 작가가 노벨문학상을 받으며 MZ세대 사이에서 독서가 새로운 유행으로 떠오르고 있다. 소셜 미디어를 통해 책을 읽는 모습을 공유하는 사람들이 늘고 독서 모임이 활성화되며 책 읽기가 마치 세련된 행위로 자리 잡고 있다.

하지만 이러한 독서 열풍이 미디어와 일부 사람들로부터 조롱과 비웃음을 사는 모양새다. ‘독서도 유행을 따라가는 것’이라거나 ‘허세를 부리기 위한 독서’라는 식의 평가가 나오는 것이다. 왜 독서가 일시적인 유행이 됐을 때 유독 비웃음의 대상이 되는 걸까.

먼저 유행으로서의 독서에 대한 비판은

독서 행위 자체가 가진 진정성을 깎아내리는 데서 비롯된다. 사람들은 독서가 깊이 있는 성장과 자기 개발을 위해서 이루어져야 한다고 생각하기 때문이다. 그런데 독서가 유행으로 자리 잡으면서 단순히 겉모습만 따라 하는 ‘보여주기식’ 독서가 늘어난다고 여겨져 이를 비판하는 목소리가 커진 것이다.

사람들은 단순히 책 표지나 독서 장면을 과시하는 것을 허영으로 보며 그런 독서가 진정한 의미를 갖지 못한다고 단정 짓는다. 그러나 이에 대해 다른 시각을 제기하고 싶다. 독서가 유행이 되는 것이 왜 나쁜가. 독서는 그 자체로도 가치 있는 행위다. 비록 누군가가 사회적 동향에 휩쓸려 책을 읽는다고 하더라도 그 과정에서 지식이나 새로운 관점을 얻을 가능성은 충분히 존재한다. 책을 읽는 동기가 ‘허세’에서 출발했다더라도 그것이 독서의 본질을 훼손하

는 것은 아니다.

어떤 이유에서건 책을 읽는다는 사실만으로도 지적 성장과 사고 확장의 기회를 얻을 수 있다. 독서가 특정 사람에게 일종의 문화적 허세일지라도 지식을 쌓는 데 기여할 수 있다는 점은 분명하다.

더욱이 독서 문화가 대중화된다는 사실 자체가 반가운 현상이다. 지금껏 ‘책 읽기’는 어렵고 지루한 것으로 인식되어 왔다. MZ세대를 중심으로 독서가 트렌디한 행위로 변모하면서 독서의 진입 장벽이 낮아졌다. 더 많은 사람이 책에 관심을 두고, 새로운 경험을 시도하는 것은 궁극적으로 독서 시장의 활성화와 지식의 확산을 끌어낼 수 있다.

결국 중요한 것은 책을 읽는 ‘이유’보다 ‘결과’다. 그 출발이 무엇이든 독서는 그 자체로 존중받아야 할 가치 있는 행위다.

/hyeon@metroseoul.co.kr

오늘의 운세 10월 24일 (음 9월 22일) <http://www.saju4000.com>

- 36년생** 남에게 섭섭하게 한 일이 화살이 되어 돌아온다. **48년생** 우선 비상금을 이용하여 위기를 모면. **60년생** 뛰는 놈 위에 나는 놈 있다. **72년생** 가지 못한 길에 아쉬움이 많이 남지만 돌아서야. **84년생** 바쁘기는 하지만 이익도 많다.
- 37년생** 오르지 못할 나무는 쳐다보지 마라. **49년생** 일이 풀리는 듯하는데 의외의 복병을 조심. **61년생** 교만으로 복이 달아날 듯. **73년생** 찬바람이 깃을 스며들기 전에 겨울을 준비해야 배고픔을 면한다. **85년생** 늦어도 화합하는 마음을.
- 38년생** 거울은 결코 혼자서는 웃지 않는다. **50년생** 고단한 하루를 보내면서 큰 보람이 온다. **62년생** 농친 고기를 안타까워 말고 내 것을 소중히. **74년생** 차게 응집하는 성향으로 은둔형이 되지 않도록. **86년생** 상상만으로 행복한 하루.
- 39년생** 상대를 배려해야 나도 존중받는다. **51년생** 마음은 별이라도 딸 것 같으나 오 늘은 자중해야. **63년생** 길 떠나게 되면 상비약을 꼭 챙겨라. **75년생** 습관이 주는 편안함을 이겨야 시절 운기에서 발전. **87년생** 비 온 뒤에 땅이 더 굳는다.
- 40년생** 구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배. **52년생** 한발 앞서려다 두 걸음 뒤처지게 되니 주의. **64년생** 역마의 운이 있으니 가까운 곳이라도 여행. **76년생** 귀인의 도움으로 큰 행운이 따르는 하루. **88년생** 부자라는 자만심을 버리고 겸손하라.
- 41년생** 검은색 옷 입을 일이 생긴다. **53년생** 초대받은 손님으로 환영을 받으니 기쁨이 넘친다. **65년생** 발을 두려워하면 꿀을 얻을 수 없다. **77년생** 희소성이 주는 만족감을 위해 공상하지 말고 공부. **89년생** 반가운 사람을 만나서 저녁.
- 42년생** 금전 문제로 속상할 일이 생긴다. **54년생** 가까운 사이일수록 시기가 다르니 겸손해야. **66년생** 집 안을 깨끗이 정리하고 새봄 맞을 준비. **78년생** 부동산으로 이득이 아니 기쁨이 따른다. **90년생** 다이어트는 계획을 갖고 해야 실패가 없으니.
- 43년생** 오늘이 인생에서 가장 젊은 날이니 즐겁게. **55년생** 불행은 입 밖으로 내뱉는 순간 커진다. **67년생** 좋은 씨를 뿌려야 좋은 열매를 맺는다. **79년생** 반려견을 키우려면 자금계획을 우선해야. **91년생** 불평 말고 절이 싫으면 종이 떠나도록.
- 44년생** 남의 것을 욕심내면 내 것이 2배로 나간다. **56년생** 물건은 새것이 좋고 사람은 옛사람이 좋다. **68년생** 비가 든 구름을 걸어서 봐서 어찌 알겠는가. **80년생** 감성을 내세우다 꺾임을 당할 수. **92년생** 내가 좋다고 남도 다 좋은 건 아니다.
- 45년생** 망해버린 나라의 옥새를 끌어안고 있는 형국. **57년생** 남의 부러움을 사는 날이나 실속은 없다. **69년생** 좋은 결과는 올바른 선택에서 비롯된다. **81년생** 젊은 날에는 늘 기회가 따르니 실망은 금물이다. **93년생** 버릴 것은 과감히 버려라.
- 46년생** 머리가 맑고 기분이 상쾌한 하루. **58년생** 김치국부터 마시다가는 큰 낭패. **70년생** 우물을 찾았으니 두레박은 만들어서 쓰라. **82년생** 살이 찌는 것은 건강상의 문제를 유발하니 조심. **94년생** 시간이 있으니 급한 성과보다는 다져가면서.
- 47년생** 낙수물에 바위가 툴리니 다시 노력. **59년생** 쉽게 얻은 재물은 쉽게 나간다. **71년생** 도움을 줬던 사람이 은혜를 갚는다. **83년생** 조상님 덕으로 비단옷이 싸이듯 재물이 늘어난다. **95년생** 결정적인 말씨는 배우자의 도박으로 인해서 발생.

김상회의四季 청춘도인

도(道)는 그대로 길이다. 그래서 도인(道人)은 ‘길을 아는 사람’이다. 무슨 길을 아는가. 보통은 마음의 길 정신의 길을 아는 사람들을 지칭한다. 마음의 본성을 알고 정신의 진리를 깨칠 만한 사람은 연령대가 대중은 중장년을 넘어서 노년인 것이 보통이다. 도를 안다는 것은 마음의 사계 봄 여름 가을 겨울을 다 경험해봐서 하나를 통해 열을 아는 지혜로서 통찰지가 열리고 그래서 생과사를 뛰어넘음을 뜻한다. 그런데 하나 재밌는 것은, 길거리에서 “도를 아십니까?” 라고 불쑥불쑥 물어대는 모 종교인들은 파릇파릇 대체로 단정하게 옷매무새를 갖추고 보통 남녀 2인 일조로 다니며 묻는 젊은 층들이다. 그들은 청춘 도인인가.

며칠 전 필자는 신문을 보며 “아니 이런 청년 도인이 있나!” 하며 감동이었는데 20세 피아니스트의 인터뷰 소감을 보면서였다. 여러분도 알고 계실 피아니스트 임윤찬 군이 클래식 노벨상이라 불리는 그라모폰 2관왕을 수상하면서 밝힌 소감은 도인의 경지가 아니면 말하기 힘든 내용이었다. 우리뿐만 아니라 전 세계인들을 놀라게 했던 반 클라이브 쿡쿠르 우승의 감동이 엇그제 같은데 다시 클래식 음악계에 놀라운 업적을 남긴 것이다. 그의 수상 소감을 다 옮길 순 없지만 “모든 게 연결된 세상... 제가 태어나서 접한 처음 접한 음악인 부모님의 말투로 시작해... 내가 접한 모든 사람에게 감사한다”는 조용하지만 강력한 말이었다. 어떤 한 분야에 전통하고 실력을 갖추면 역시 도인 취급을 받는다. 다도가 경지에 오르면 다성(茶聖)이 되는 것이며 서예에 달통하면 서성(書聖)으로 불리며 베토벤이 음악의 성인 악성(樂聖)으로 불리듯이 말이다. 천부적 재능을 갖춘 데다가 정신세계마저 깊다. 클래식 피아노 음악계에 깊은 울림과 대성(大聖)을 기대해 본다.

‘김상회의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.
김상회 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com

매일매일 두뇌트레이닝 **스도쿠365**

3X3 �도쿠 X는 가로세로 3X3박스에 1부터 9의 숫자가 대각선 화색 9개에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

		4			3			
8					2	7		
	7	1				9	6	
	8	2		7				1
			2		1			
3				4		2	5	
		6	9			5	7	
		7	1					9
	2				5			

문제출제: 손호성

새로운 크리노의 열과정을 즐기세요
<http://www.argo9.com>

할인도서

8	7	1	9	2	8	6	7	3	5
6	9	8	7	2	1	2	8	9	
2	2	9	8	8	6	9	7	1	
2	2	9	7	8	6	1	8		
9	8	8	1	6	2	7	5	2	
1	6	7	8	2	9	2	8	9	
7	2	9	6	8	8	1	2	7	
7	1	2	9	9	8	6	8		
8	8	6	2	1	7	9	9	2	

metro 메트로미디어

서울시 종로구 자하문로17길 18. TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551

발행·편집인	이장규	편집국장	김승중
인쇄인		중앙일보(주)	

광고문의 / 독자센터 02)721-9851, 9826 / 02)721-9861

일간 메트로 서울 가00206 2002년5월28일 제5536호

일간 메트로경제 서울 가150111 2017년3월09일 제1640호

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.