

# 마음이 편한 삶을 찾아가는 길

## 오늘의 삶을 돕는 지금 이곳의 책읽기 ③

李重漢

서울신문 논설위원·출판평론가

인생론 한두권을 읽어보지 않은 사람은 없을 것이다. 독서의 대부분은 사실상 산다는 것은 무엇인가라는 생각과 연관돼 있다. 그래서 인생론들은 끊임없이 베스트셀러의 기반이 된다.

그러나 인생론류의 서목을 조금만 자세히 들여다보면 인생론도 우리네 사람살이만큼이나 참 많이 변하고 있음을 발견할 수 있다. 어느 때부터인가를 분명히 지적할 수는 없으나, 그리고 전세계의 흐름이 어떻게 되고 있느냐까지를 포괄할 수는 없으나, 현재 우리의 인생론 읽기는 상당히 단순하면서 왜곡돼 있다는 것을 느끼게 된다.

무엇보다 인생 그 자체를 관조하거나 깊이 있게 들여다보는 글들은 읽히지 않는다. 읽히지 않는다고보다는 아마도 팔리지 않는다고 해야만 할 것이다. 그러니까 대표적으로 「老子」 같은 책은 변변한 번역서 한권 찾기가 어렵다. 안 읽히니까, 번역에 매달리는 사람도 줄게 마련이다. 이렇게 보면 지나간 시대의 사상이긴 하지만 쇼펜하우어나 키에르케고르도 이즈음 인생론 책으로는 외곽으로 밀려나 있는 게 확연하게 눈에 띈다.

그리고는 처세술류를 읽는다. 어떻게 하면 이 험난한 삶의 조건을, 그나마 잘 빠져나가며 살아갈 수 있는가. 이것만이 지혜처럼 보이는 책들이다. 급기야 처세술서는 남들을 기만하거나 공격하는 것이 더 좋은 삶의 기술이라고 강조하는 지경에까지 이르렀다. 이런 책들이 사실상 수북하다. 물론 이런 얘기가 하면서도 자못 철학적인 수식어로 씌어진다.

또 한 덩어리의 책은 좋게 말하면 순수한 서정이고 그 반대로 말하면 영탄조 인생허무주의라고 할 만한 무책임한 수필류 인생론들이다. 이 책들은 더욱 산더미 같다. 이 중에는 베스트셀러 반열에 드는 것도 생긴다. 그러나 만일 한 페이지만 가지고, 지적 논리구조를 간단히나마 분석해 본다면 그것이 얼마나 유치한 잡서인지, 이 또한 누구나 알 수 있게 되어 있다.

이것만도 아니다. 靈의류 책들이 또 한 묶음 있다. 이 책들의 대부분은 靈性이란 허울 아래 그렇잖아도 불안정한 정신을 허공에 뜨게 한다. 종교도 아니고, 탈종교도 아니면서 인생을 말하는 책들이 곧잘 독자를 우롱한다.

그리고 제법 논리가 있어보이면서도 인생에 대한 사고의 구조를 파괴시키는 책들도 있다.

육체의 건강에 정신의 건강을 의존시키려는 논지의 책들이 그것이다.

이 속에서 지금 우리에게서는 대중적 연애인들의 인생론까지 상당한 인생론으로 대접을 받고 있다. 잡다한 인생론 시장에서, 그것도 피상적이고 가볍기 짝이 없고, 그야말로 마음대로 지껄이기만 하면 삶의 철학처럼 분류되는 무기준의 경향속에 급기야 인생론은 진지함을 잃었을 뿐 아니라 마치 광고 카피처럼 돼버린 것이다.

인생론이란 그러나 모범답안 찾기의 대상이 아니다. 인생이란 결국 누구에게나 “어떻게 사느냐”로 시작되지만 누구나 “또다른 누구와 같이 살 수는 없다”는 것에 대한 부단한 도전이고 선택의 대상이다.

이 안에서 인생을 말하는 보편적 기준이 있다면 자신의 ‘마음의 상태’를 스스로 읽을 수 있게 길을 열어주는 일뿐이다. 예컨대 행복이야말로 곧 마음의 상태이다. 이 마음의 상태는 외부의 사물을 우리에게 적응시키려 애쓰기보다는 우리 자신을 외부의 사물에게 적응시키는 것에서 이루어진다. 그러므로 외부의 사물을 어떻게 보느냐를 배우는 것이 평온과 평정의 상태를 향하기는 지름길일 수 있다.

“행복한 마음은 1년에 1만파운드의 수입보다 더 좋다”라고 한 흠의 말은 이런 경우에 적절한 인용문이 될 수 있다. 또는 “세상사람들이 걷는 사악한 길에 있어 우리가 즉흥적으로 타락하지는 않지만, 우리 자신을 파멸시키는 데 어느 정도의 시간과 수고가 필요하다는 것은 다행스런 일이다”라는 다소 역설적 표현도 인생론의 난맥 속에서는 기억해 둘 만하다.

그렇다해도 나는 지금 이 시대의 무의미한 삼류 인생론의 허접스레기들을 일일이 들춰가며 지적해 볼 생각은 없다. 대신 인생론이라고 표기한 책들을 어떻게 하면 무시하고 뛰어넘을 수 있을까를 생각해 보기로 한다.

이에 대한 대안이 ‘마음이 편한 삶을 찾아가는 길’이라 제목을 붙인 다음 몇권의 비인생론적 목록이다.

이를 비인생론적이라고 하는 것은, 이 책들이 그 나름대로 독립된 영역에서 독립된 견해와 사상을 개척하고 있는 전문서적이라는 점 때문이다. 따라서 이 목록의 몇권은 또 그다지 읽기에 쉬운 책들도 아니다. 그러나 단단하게 씌어진 책들은 이상하게도 보편성을 갖는다. 전문가의 전문서에서도 보다 단단한 저술은

비전문가가 읽어도 알아볼 수 있게 씌어진다. 이는 이미 많은 책들이 실증해 준 것이다. 바른 지식이란 마치 누구나 느낄 수 있는 맛을 가지는 것이라고나 할까, 그런 결과들이 있는 것이다.

때문에 이 목록은 또 읽히는 부분만 읽어도 된다는 단서를 붙이려 한다. 책읽기에서 배워야 될 중요한 지식의 하나는 어떤 책을 처음부터 차곡차곡 읽어야 한다는 강박관념으로부터 자유로워지는 것이 옳다는 것이다.

나에게서 안 읽히는 책은 안 읽으면 되는 것이고, 읽다가도 지루하면 곧 멈추고 난감해 보이면 건너뛰는 것이 더 잘 읽는 방법이다. 사실상 독자가 빠르게 읽어가지 못하는 지점은 저자 자신도 그렇게 알고 느끼며 썼을 것이라고 믿는 게 좋다.

그러나 이 목록이 의외로 마음을 편하게 하는 것이 아니라 마음을 불편하게 할지도 모르겠다. 나의 이 목록은 마음에 연관된 글들이 아니라 바로 인생살이에 있어 마음을 불편하게 해주는 직접적 사물의 요소를 보다 적극적으로 파고든 연구서들이기 때문이다.

### 우울한 현대인에게 주는 번즈박사의 충고 (Feeling Good)

데이비드 번즈(David D. Burns)

박승룡 옮김/文藝出版社(1991. 3)

저자는 미 펜실베이니아대의 정신의학자로 우울증 전문의다. 특히 우울증 치료에 있어 ‘기분수정(mood modification)’이라는 분야에 탁월한 업적을 갖고 있다.

이 책은 혼자서도 자신의 우울증을 진단해 볼 수 있는 많은 체크리스트들을 보여준다. ‘화난 느낌? 당신의 IQ는 얼마인가?’ ‘사랑중독’ ‘승인중독’ ‘무위주의’ 같은 章들에서 자문자답을 할 수 있는 문항들이 제시된다. 하나의 생각과 반론으로 구성된 것이 있는가 하면 뜨거운 생각과 차가운 생각의 대비표 같은 것도 있다. 이것을 들여다보면 정신의학적인 치료과정이라는 것이 마치 재미있는 퀴즈게임이나 퍼즐놀이처럼 보여지기도 한다. 그러나 물론 재미있게 쓰려고 해서 이렇게 된 것은 아니다. 자신의 실제 임상경험과 결과일뿐이다. 이것은 본문에 제시되는 다수의 환자들과의 대화록에서도 확인할 수 있다.

‘분노의 대가—이익의 분석’이라는 대비표 같은 것도 있다. 이 표에서 ‘나의 분노의 이

익’에는 “기분이 좋다/나는 원한다면 발끈 화낼 권리를 갖고 있다/비록 내가 원하는 것을 갖지 못한다 하더라도 나는 적어도 보복하는 만족은 가질 수 있다”라는 항목들이 씌어 있다. 그 다음 ‘나의 분노의 불이익’이 나열된다. “그는 나를 거부할 것이다/나는 화낸 후에 죄책감이나 비하감을 느낀다/그는 내 불평을 충분히 들었으나 떠날 것이다/나 자신도 비참한 기분을 가지게 될 것이다.”

평범한 설명처럼 보인다. 그러나 저자의 결론이 “감히 평범해지라”이다. 실수하는 능력을 포기하지 말고 완벽주의를 극복하며 궁극적 승리는 살기를 다시 선택하는 것이라는 평범함을 대안으로 내놓는다. 그러나 이 평범함이 결코 단순한 평범함은 아니다. 이 책을 통해 진지하게 탐구해낸 새로운 능력으로서의 평범함인 것이다.

### 희망, 웃음과 치료(Head First—the Biology of Hope)

노만 커즌즈(Norman Cousins)

이정식 옮김/범양사출판부(1992. 2)

저자는 특별한 경력자이다. 70년대까지는 20년 넘게 세계적으로 저명한 잡지편집자였다. 잡지일을 떠날 때 그는 「새터데이 리뷰」 편집주간이었다. 그리고 나서 의학계로 들어섰다. 그 후 10년이 지난 뒤 그는 UCLA대학 의학부 교수에 이르렀다. 예일대학에서 유일한 명예의학사학위도 받았다. 이렇게 된 그의 의학적 성과는 “마음이 신체의 치유수단을 동원시킬 수 있다”라는 믿음을 실제의 과학적 증거로 만들어내는 작업이다.

쉽게 말해서 환자와 의사 사이의 마음의 교류가 출발점이다. 어떤 환자는 의사를 만나고 나서 급격히 병세가 호전되고, 또 어떤 환자는 그 반대의 증세가 된다. 이것을 설명할 수 있다면 인간의 병치료는 완전히 다른 차원으로 넘어서게 된다. 그리고 이런 현상은 바로 마음의 힘에 있다. 이것을 저자는 10여년간 임상자료를 통해 체계화해 냈다. 물론 끊임없는 인터뷰와 관찰과 자료의 분석을 통해서였다.

‘부절없는 기대와 부절없는 불안’ ‘질병과 죄책감’ ‘질병과 웃음과의 관계’ ‘인간뇌의 무한한 불가사의’ ‘의사와 환자와의 관계’ 등이 각 章의 제목이다.

저자 자신이 60세에 심작발작을 일으켰다. 그러니까 저자 자신이 임상연구의 대상이었

다. 완전히 새로운 환경으로 직업을 옮기고, 의학용어라는 것부터 새로 배우면서 마음으로 고치는 병에의 신념을 과학화해온 그의 작업은, 그의 삶 자체가 바로 삶의 이해에 도움을 준다. 그의 작업은 이제 의학 교과서에 들어갈 수 있다는 가능성을 확보한 단계에 있다. “우리는 가설이 지식으로 둔갑하는 것을 막기 위해 조심해야 하지만, 동시에 우리는 위대하고 새로운 명제—그 스스로 검증할 수 있든 없든 간에—를 추구할 필요가 있다는 것을 인정해야 할 것이다”—이것이 저자의 또하나의 신념이다.

이 책은 병과의 싸움 속에 웃음과 마음의 평정이 얼마나 중요한가를 마치 환상적 소설처럼 말하고 있다.

#### 마음의 틀(Frames of Mind)

하워드 가드너(Howard Gardner)

이경희 옮김/文音社(1993. 2)

하버드대 교육심리학자인 저자는 인간 창의력의 다중지능이론을 주창하는 사람이다. 무엇보다 1시간에 걸친 IQ지능검사를 무시할뿐 아니라 반박한다. 그리고 모든 인간은 일곱가지의 지능을 각기 갖고 있다는 학설을 내세운다. 언어적·음악적·논리적·수학적·공간적·신체운동적·개인적 지능들이 그것이다. 이 지능들은 또 유도성과 융통성을 갖고 있으므로 이를 조기에 발견하여 어떻게 능력을 개발시키느냐가 저자의 관심이다.

이 책은 학문적 저서이지만 우리에게서는 뜻밖에 이해가 쉬울 수 있다. 왜냐하면 주입식 교육 방법을 신랄하게 공격하고 있는데 우리처럼 주입식 교육의 폐해를 더 잘 알수 있는 나라는 없기 때문이다. 그리고 창의적 교육에서의 지능별 저명한 인물들의 사례를 설득력 있게 제시한다. 음악적 지능에서 그가 진지하게 내놓은 인물은 피아니스트 루빈스타인이다. 그는 폴란드에서 아기였을 때 누구도 그의 음악적 재능을 발견하지 못했다. 그의 음악지능은 오직 당시 유명한 바이얼리니스트 요셉 요하임에 의해서였다.

그는 인간본성의 두 측면을 추적한다. 하나는 내적 발달을 하게 하는 ‘자신의 감정인생의 출입구’. 고통과 쾌락의 느낌을 구별하고 그런 구분울 기초로 하여 환경으로부터 소외되거나 더 개입하는 능력이다.

또 하나는 ‘다른 개인에게로 향하는 지능’이

다. 각 개인들간의 차이점을 변별하고 그들의 기본·성향·동기·의도들을 알아내는 능력이 다. 그는 이 감정, 이 마음의 틀 위에서 교육의 형식과 내용이 바뀌어야 할 것을 강력히 제시한다.

이 책은 지금 우리에게서 우리가 얼마나 집단적으로 창의력을 죽이고 있는가를 깨닫게 하는 데 도움을 줄 수 있다. 뿐만 아니라, 이미 깨어진 창의력의 후유증 속에서 우리 사회가 또 어떻게 살아갈 수 있고, 그 사회 속에서 개인은 어떻게 살아야 할 것인지도 알게 한다.

#### 돈과 인생의 의미(Money and The Meaning of Life……)

제이콥 니들먼(Jacob Needleman)

이희재 옮김/고려원(1993. 6)

이 책은 책대대로 인생은 돈과 얽혀 있다고 말하는 저술이다. 돈이 지배하는 세상에서 돈을 어떻게 받아들이느냐에 따라 인생의 의미가 바뀐다까지는 보통사람도 할 수 있는 이야기이다. 그러나 저자는 “돈이 자아발견의 귀중한 수단이다”는 논지를 내놓는다.

저자는 샌프란시스코 주립대 철학교수. 세속적 문제를 즐겨 다루는 학자로 알려져 있다. 이 저서로 실은 NBC뉴스와 빌 모이어즈 프로 ‘사상의 세계’에서 방송으로 했던 내용이다. 때문에 무척 평이한 서술로 구성돼 있다.

그는 묻는다. 돈은 에너지인가. 돈은 오늘의 문명속에서 자연, 건강과 질병, 교육, 예술, 사회정의와 인간 개개인의 틈바귀까지 침입하고 있다. 곧 삶의 중추적 에너지를 실어 나르는 전달물로서 돈은 심지어 ‘미와 명예도 창조하고 있다’라고 말한다.

그러면서 돈이 끝내 침입할 수 없는 것은 인간의 내면적 욕구라고 지적한다. 돈의 본질은 인간의 외부적 욕구 이상의 것을 충족해줄 수는 없다. 이를 어떻게 다시 깨닫느냐에 돈과 인생의 조화와 균형점이 놓여있다는 관점이다.

이런 이야기를 한다고 지루하지도 않다. 그는 범상한 이야기를 심심하지 않게 하는 재능을 갖고 있는 것 같다. 목소리를 높이지도 않고 누구나 다 알 것 같은 인용과 사례들을 계속하면서도 진지함의 무게를 느끼게 한다.

저자는 무척 현세주의적 철학자다. 오늘에는 피할 수 없이 “의식적인 삶을 새롭게 탐구하려는 사람일수록 그안에 돈이라는 문제를

포함시켜야 한다”를 책 전체를 통해서 강조한다.

그러나 이 책을 잘 읽는다는 것은 이 강조에 동의하는 일이 아니다. 돈을 통해서 나 자신의 삶이 어떻게 왜곡되고 있는지를 바로 보는 것만으로 상당한 소득이 될 수 있다.

#### 침묵의 세계(Die Welt des Schweigens)

막스 피카르트(Max Picard)

최승자 옮김/까치(1985. 10/재판 1993. 7)

이 책을 여기에 합류시키는 것은 좀 뒤는 인상일지 모르겠다. 그러나 역자가 옮긴 후기 첫줄에 써놓았듯이 “현대는 모든 것이 스스로 요란한 소리를 냄으로써만이 자신이 살아 있음을 확인하고 확인받으려 하는 소음 대량생산의 시대”이다. 이것만으로도 우리는 사실상 너무 크게 마음이 불편하다. 그러니까 이 책도 읽는 게 좋다.

막스 피카르트의 글은 그러나 이 소음 모든 것보다 더 큰 소리를 갖고 있다. 저명한 철학자 가브리엘 마르셀이 쓴 이 책 독후감이 책 머리에 놓여있는데 그는 처음 당황하고, 다음 영혼을 울리고, 끝내 경외심을 갖게 되었음을 진지하게 기록하고 있다.

피카르트는 침묵이라는 말 하나로 새로운

우주를 창조한다. 그의 표현이 지나가면, 자연도, 시간도, 아기도, 농부도, 詩도, 예술도, 역사도, 희망도, 모두가 침묵으로 변한다. 그는 철학적 관조의 사색으로 글을 쓰는 것 같지만 그보다는 직관과 완벽한 서정으로 더 잘 쓰고 있다는 것을 결국 누구에게나 느끼게 한다. 그러면서 궁극적으로 마음의 평화로 가는 확실한 사색의 길을 든다.

“오늘날 침묵하는 사람은 이제 없다. 더 이상 말하는 사람과 침묵하는 사람간의 구별이 없다. 다만 말하는 사람과 말하지 않는 사람간의 구별이 있을 뿐이다. 그리고 이제는 더 이상 침묵하는 사람이 없기 때문에 또한 경청하는 사람도 없다. 오늘날 인간은 더이상 경청할 수가 없는 것이다.”

여기 한 문장을 옮기는 이유는 이 책을 안내하기보다 번역을 상찬하기 위해서이다. 이 번역은 우리말의 하나의 모범이다. 우리말이 얼마나 단단하고 그러면서 성숙한 구조를 갖고 있는지를 역자는 보여준다. 그리하여 역자가 또 한명의 저자임을 인정할 수밖에 없음을 깨닫게 하는 데 또한 누구나 동의할 것이다.

그리고 침묵을 통해서 어떻게 허무주의와 염세주의까지 극복할 수 있는지도 알게 될 것이다.

### 출판저널이 편집자장 한 분을 찾습니다.

출판저널에서 함께 일할 편집자장 한 분을 찾습니다. 출판 및 잡지 분야에서 5년 이상의 경력을 쌓은 33~35세 가량의 남자분으로 어느 학교에서 무엇을 전공했는지는 상관없습니다. 다만, 글솜씨와 남의 글을 제대로 읽고 판단하는 안목, 그리고 무엇보다도 책에 대한 깊은 사랑과 이해를 갖춘 분이면 더욱 좋겠습니다. 뜻이 있으신 분은 이력서와 사진, 가능하면, 이런저런 지면에 활자화됐던 본인의 기사 두세 건을 복사해 “출판저널 편집인” 앞으로 보내주시시오. 접수 기한은 5월10일까지로 우편으로만 접수하며, 서류 심사 후 면접일자를 개별통지하겠습니다. 자세한 사항은 전화 732-1431에서 3까지 편집부장에게 문의 바랍니다.

서울시 종로구 사간동 105-2 출판문화회관 내 출판저널