

도서관인의
窓

김정근의 독서치료 이야기

치유서란 무엇인가

글 : 김정근



내가 독서치료 관련 활동을 한다는 것이 알려지면서 만나는 사람들이 인사를 하기 시작했다. 평소 알고 지내던 사람들의 경우 전에 비해 건네는 인사의 내용도 많이 달라졌다. 우선 좋은 일을 한다는 지지적인 이야기가 주류를 이룬다. 새로운 분야에 뛰어들어 하고있는 모습이 보기에 썩 좋다고 말하는 사람도 있다. 성격에 걸맞는 일을 시작한 것 같다는 위로의 말도 해준다.

처음 몇 마디 인사를 교환하고 나면 좀 더 성의를 보이는 사람도 있다. 도움이 되는 말을 해주는 것이라고 할까. 일종의 바둑판 훈수 같은 것을 두기도 한다. 가령 이런 식이다. 자신은 책을 참 좋아한다는 것, 책은 마음을 가라앉히고 근심걱정을 없애주고 마음의 평화를 가져다준다는 것, 확실히 책은 약이 된다는 것, 자신은 '독서치료'와 같은 활동이 생길 것으로 전부터 생각해왔다는 것, 지금은 이런 활동을 펼치기에 때가 참 좋다는 것, 이런 것을 주제로 삼아 제법 길게 말하는 사람도 있다.

그런데, 이런 일을 거듭 겪으면서 한 가지 정

리되는 것이 있다. 일종의 '사랑과 오해' 같은 것이다. 무엇보다 독서를 사람에게 이로운 약으로 생각하고 그 효력을 믿는 그런 심성이 보인다. 글 읽는 일을 숭상해온 전통의 한 자락이 드러나는 모습이라고 할까. 아마도 사람이 되려면 글을 읽어야 한다는 등식이 성립되어 있는 것 같다. 그래서 옛날이나 지금이나 집집마다 글읽기는 많이 강조해온 덕목 중의 덕목이었던 것이다. 어른이면 으레 '글 좀 읽어라. 한참 읽어놓고 놀아라.'라고 당부했던 것이다. 이것은 독서에 대한 조건 없는 사랑의 표현이라고 볼 수 있다. 한편, 약간의 '오해'도 있는 것 같다. 이것은 지금 독서치료 활동에서 매개체로 사용하는 치유서에 대한 이해가 아직은 사람들 사이에 그다지 깊지 못하며 생각이 분화되어 있지도 않다는 것과 관련이 있다. 나는 그 동안의 경험에 비추어 훈수를 들 때 이들이 머리 속에 상정하는 그림에는 주로 깨우침을 주는 책, 훈육하는 책, 수양에 도움이 되는 책, 인간이 되게 하는 책들이 꽂혀있는 것이 아닌가 상상해보고 있다. 가령 톨스토이

* 부산대학교 문헌정보학과 교수, jgkim@pusna.ac.kr

이 글을 쓴 김정근은 도미니칸대학교, 컬럼비아대학교, 토론토대학교에서 문헌정보학과 교육학을 전공, 석사와 박사학위를 받았다. 부산대학교 도서관장과 대학원장을 지냈으며, 현재 같은 대학의 문헌정보학과 교수이며 '책읽기를 통한 정신치료 연구실'의 지도교수로 있다. 주요 논문으로 <지역사회 정신보건 문제와 독서치료> <공공도서관은 독서치료의 장이 될 수 있는가> <공공도서관의 독서치료 프로그램, 어떻게 운영할 것인가> 등이 있다.

의 인생론 같은 것을 많이 생각하고 있는 것이 아닌가 짐작이 간다.

조금 다르지만 역시 연결되는 이야기이다. 얼마 전에 동료 한 사람이 몸이 좋지 않아 지역의 한 종합병원을 찾았다. 담당의사는 진찰을 하고 몇 가지 검사를 지시했다. 검사결과가 나왔을 때 의사는 소견을 말해주고 약을 처방해주었다. 그런데 이 의사에게는 한가지 특이한 점이 있었다. 일을 다 마치고 인사를 하고 돌아서 나오려는데 종이 쪽지를 하나 건네주는 것이었다. 쪽지 위에는 책이름이 하나 적혀 있었다. 리처드 칼슨 지음, 정영문 옮김의 『우리는 사소한 것에 목숨을 건다』(창작시대, 1998)였다. 의사는 웃는 표정으로 ‘한번 읽어보세요’ 라고 말했다. 더 이상 설명은 없었다.

나의 동료는 칼슨의 책이 내가 진행하는 독서치료 프로그램의 독서목록에 들어있는 것을 본 적이 있다고 말하며 자신의 병원방문 경험담을 들려주는 것이었다. 나는 이 이야기를 전해 듣고 잔잔한 감동을 느꼈다. 내가 프로그램 운영에 즐겨 활용하는 책이어서가 아니었다. 이전에 나 자신이 이 책을 읽고 도움을 받은 적이 있어서도 아니었다. 사실 평소에 근심걱정이 유난히 많은 나는 이 책을 읽은 후 짐을 많이 내려놓게 되었고 마음이 한결 가벼워지고 자유롭게 된 체험을 한 적이 있다. 그러나 동료의 이야기를 들었을 때 나의 감동은 반드시 개인적 체험과 관련이 있는 것은 아니었다. 그것보다는 의사가 약 처방과 함께 책 처방을 했다는 점에서 놀라움과 동시에 감동이 있었다고 말할 수 있다. 나는 의사가 진료활동에서 새로운 무엇을 시도하고 있다는 느낌을 받았다. 좋은 징조라는 생각이 들었다. 아울러 앞으로 이런 방향으로 많이 바뀌어 갈 것을 희망해 보았다.

여기서 주목할 점이 있다. 훈수 두는 사람들이

생각하는 ‘약이 되는 책’과 동료를 진찰한 의사가 제시하는 ‘약이 되는 책’ 사이에는 무언가 다른 점이 있다고 하는 것이다. 과연 무엇이 다른가? 무엇이 치유서가 되는가 하는 문제를 늘 생각하고 있는 나에게 이것은 매우 중요한 대목이다. 아마도 이렇게 볼 수 있을 것이다. 크게 보면 범구경이나 금강경, 욕기나 시편이 다 치유서가 된다. 헤르만 헤세의 싯다르타나 황야의 이리, 펠벅의 여러 작품들도 치유서로 활용할 수 있다. 사실 사람들은 오랜 세월 이런 계통의 책을 읽으며 마음의 시름을 달래고 상처를 치료해왔다. 초기의 독서치료 활동에서도 이런 문헌에 많이 의존해온 것이 사실이다. 위에서 말한 훈수 두는 사람들이 마음속에 두고 지지를 표시하는 책도 바로 이런 계통이라고 말할 수 있다.

한편, 나는 그동안 주변의 젊은 연구자들과 더불어 독서치료 모임을 진행하면서 치유서에 대한 구분을 조금 달리하게 되었다. 이것은 여러 사람이 실제 독서치료 프로그램을 운영하면서 참여자의 반응과 효과를 모니터링하고 시행착오를 거치는 동안에 얻게된 소득이라고 할 수 있다. 나와 주변의 연구자들은 해가 바뀌고 독서치료 모임을 거듭할 수록 자연스럽게 ‘효과가 뛰어난 약’ 쪽으로 기울게 되고 의존의 강도를 높여 가게 되었다. 가령, 초기에 우리가 사용한 치유서 목록에는 ‘공동번역 성서’ ‘도올 김용옥의 금강경강해’ ‘황석영의 손님’ 같은 타이틀이 포함되어 있었다. 지금은 이런 타이틀들이 아주 배제되었다고 할 수는 없지만 선호되지는 않고 있다. 그 대신 칼슨 계통의 타이틀이 많이 들어와 있다. 같은 상황에서 칼슨과 함께 읽는 타이틀로는 권준수 지음의 『나는 왜 나를 피곤하게 하는가』(울림, 2000), 머라이 B. 스테인, 존 R. 워커 지음, 이훈구 옮김의 『당당하게 살자: 수줍음을 극복하는 법』(FKI미디어, 2002) 등이 있다. 이 타이틀들

은 지금 우리가 사용하는 치유서 목록에는 '소심증, 근심, 걱정'이라는 '상황' 밑에 배치되어 있다.

그럼, 지금 우리가 사용하는 치유서 목록에서 비중이 상대적으로 높아지고 있는 타이틀들의 특색이 있는가? 나는 이 점에 대해서 분명한 경계나 질적인 차이의 면에서 특색을 지적하기보다 접근방법, 흐름, 경향의 면에서 다름을 말해 볼 수 있을 것 같다. 한 쪽은 우리가 좋은 인간이 되기 위해 성인과 깨우친 자들의 언어에 접근한다는 의미가 강하다. 다른 쪽은 아픈 마음을 달래고, 상처를 치유하며 장애를 넘어서고, 성숙한 인격으로 발전하기 위해 인간을 귀납적으로 이해한다는 데 강조점이 가 있다. 사람의 정신과 심리를 과학적으로 이해하려는 노력에 비중을 둔다는 것이다.

예를 들어 설명하면 이 점이 더욱 분명해진다. 위에 나온 리처드 칼슨은 심리치료사(psychotherapist)의 입장이다. 자신의 심리치료 경험을 기반으로 글을 쓴다. 따라서 처세를 말하되 높은 위치에서 교훈적으로 하지 않고 인간심리의 원리를 따라 설명한다. 그는 그런 식으로 우리가 일상생활에서 접하게 되는 난감한 상황을 소개하고 나서, 그것을 무리 없이 능숙하게 처리하는 방법을 제시한다. 권준수는 정신과의사의 입장이다. 국내에서 처음으로 강박증클리닉을 운영하면서 거기서 얻은 경험을 바탕으로 쓸 데 없이 자신을 피곤하게 하는 우리 사회의 못 말리는 '걱정쟁이들'을 분석한다. 스테인과 워커는 각각 정신과의사와 임상심리학자의 입장에서 이 책을 함께 썼다. 이 책은 당당하게 자신의 능력을 과시하지 못하는 '수줍음 환자'를 직접 치료한 경험을 소개하고, 독자가 이를 실습하고 치료할 수 있도록 배려한다. 나와 주변의 젊은 연구자들의 경험에 비추어 보면 독서치료 모임에 적

용했을 때 효과 면에서 이 쪽이 훨씬 뛰어나다는 것이 드러난다.

무엇이 좋은 치유서가 되는가? 나는 전통적으로 민간요법의 수준에서 즐겨 '처방' 해 왔던 독서 자원을 애써 지울 필요는 없다고 생각한다. 필요하다면 계속 독서치료 프로그램의 치유서 목록에 올려서 조금도 문제될 것이 없다. 한편, 지금은 때가 많이 바뀌었다는 점을 지적할 수 있다. 사람 사는 환경이 달라졌다. 사회가 복잡해졌다. 상처의 종류와 깊이도 다르게 나타난다. 그래서 나는 현대인의 아픈 마음과 상처를 분석하고 돌보는 일을 과업으로 삼는 정신분석학, 임상심리학, 정신간호학, 정신보건사회복지학 쪽을 유심히 살필 필요가 있다는 생각을 하고 있다. 독서치료 모임을 진행하는 사람들과 참여자들이 이들의 성과를 일정 정도 이해하고 활용할 때 독서치료의 기능, 역할, 효과가 한층 높아질 것이라고 믿는다. 