

## 자가치유서 Self-Help Books의 발견



일러스트 | 신창우

글 | 김정근

우리나라에서 독서치료는 학술적으로나 실천의 면에서 이제 막 이륙단계에 접어든 것 같다. 문헌을 보면 개념이 도입되고 약간의 학술적 논의가 시작된 것이 1970년대였다. 그러고선 별 진전이 없었다. 학계에서도 약간의 간헐적 논문 작업이 있었을 뿐 다른 활동은 별로 보여주지 못했다. 병원, 학교, 도서관, 사회복지기관 등에서도 별다른 움직임이 없었다. 그 상태가 상당히 오래 지속되었다. 그러던 것이 1990년대에 들어오면서 분위기가 조금씩 바뀌기 시작했다. 2000년을 전후하여 분위기는 확연히 달라졌다. 지금은 여러 계통에서 관심을 보이기 시작했으며 학계에서는 석사, 박사 논문도 활발하게 생산하고 있다.

좀 전에는 사람들이 '마음 아픔', '마음의 상처'에 대해 별로 대수롭게 생각하지 않았던 것 같다. "별 것 아니다" "참아라" "잊어버려라", 고작 이런 것이 충고였고 처방이었다. 한편, 몸 아픈 것에 대해서는 예나 지금이나 민감한 편이다. 금방 병원이나 약국을 떠올리고 "많이 아프지?" "약 달라라" "큰 일 났네"라고 호들갑을 떠다. 눈에 보이는 것에 중요성을 부여하는 반면, 보이지 않는 부분에 대해서는 무지했고, 따라서 무시하며 살았던 것 같다.

지금은 사람들이 많이 달라졌다. 마음 아픈 것을 중요하게 생각하게 되었고 불편한 것을 참으려고 하지도 않는다. 이것은 그동안 우리 사회에서 약자로 살면서 상처 입고 피

해를 보는 입장에 속해 있었던 어린이 청소년 주부들의 태도를 보면 금방 알 수 있다. 이제 그들은 아픔을 애써 참지 않고 자기표현을 하며 항거한다. 이제 약자들은 인내를 거부하고 치유를 요구한다. 이것은 매우 긍정적인 추세이며 이제 우리 사회가 상처 주는 사회에서 치유하는 사회로 나아가고 있다는 징후라고 생각한다.

한편, 사람들의 요구와 사회적인 흐름에 따라 독서치료가 구체적으로 성립하는 데는 질이 좋은 치유서의 가용성이라고 하는 또 다른 조건이 충족되어야 한다. 그동안의 부진을 떨치고 2000년을 전후하여 독서치료와 관련한 활동이 활발하게 지지를 받고 일어서는 데는 출판시장의 변동이 작용하고 있는 것으로 보인다. 우리 출판시장에 치유서로 분류될 만한 책과 매체가 전에 없이 풍부하게 나와 있다는 사실이 이를 뒷받침하고 있는 것이다. 내가 보기에 지금은 치유서의 전성시기이다.

확실히 2000년 전후를 기점으로 우리 출판시장은 질이 좋은 치유서를 연속적으로 내놓고 있다. 그 가운데 특히 내가 주목하는 것은 논픽션 자가치유서 출판시장의 괄목할 만한 성장이다. 내가 여기서 말하는 자가치유서란 지난 시기 우리 사회에서 중요성을 부여하곤 하던 '훈육하는' 책, '깨우쳐서 사람 되라'고 하는 메시지와는 사뭇 다른 그 무엇이다. 내가 말하는 자가치유서란 귀납적인 인간이해를 기초로 삼으며, 사람의 '아픈 마음'을 완화시켜주며, 마침내 상처의 치유까지도 가능하게 해주는 매체를 가리킨다. 쉽게 말해 톨스토이의 인생론, 카네기의 처세술, 법정·김동길·안병욱 등의 교양주의와는 질적으로 다른 새로운 계통의 매체를 이야기하는 것이다.

그것은 오히려 프로이트, 융, 프롬, 펙, 칼슨, 이동식, 민성길, 최훈동 계통의 저작과 번역을 포함하는 일련의 성과를 가리킨다고 할 수 있다. 물론 이 두 영역은 다

같이 사람의 마음을 다루는 것을 본업으로 삼고 있으므로 완전히 서로 배제적인 것으로 보기는 힘들 것이다. 다만 접근방법과 경향을 달리한다는 점은 확실히 말할 수 있고, 치유에 관한 한 앞으로 사람들은 후자 쪽에 더욱 의존하게 될 것이라는 점을 지적하고 싶다.

참고 삼아 자가치유서와 관련하여 외국의 사정을 살펴보면 흥미 있는 결과가 나타난다. 문헌조사를 해보면 자가치유서의 발견과 활용에 관한 한 우리보다 많이 앞선 면이 보인다. 효과 면에서 자가치유서의 우수성을 증명해 보이는 연구결과도 다수 내놓고 있다. 독서치료 활동에서 자가치유서의 활용은 이미 보편적인 현상이 되고 있으며, 그것에 대한 의존도를 좀더 강화시킬 필요가 있다는 주장도 나오고 있다. '자가치유서 운동self-help book movement' 이 일고 있는 것이다. 이것은 다분히 출판시장이 독서치료 활동의 성격을 규정하는 측면이라고 생각한다.

미국에서 자가치유서 운동의 선두에 서 있는 사람이 있다. John T. Pardeck이 바로 그 사람이다. 그는 사회복지학 교수로서 사회복지 실천의 한 기법으로 독서치료의 도입을 적극 주장한다. 그의 많은 책 가운데 《Using Bibliotherapy in Clinical Practice: A Guide to Self-Help Books》(Greenwood Press, 1993)는 쉽게 잘 씌어진 책으로 정평이 나 있다. Pardeck은 이 책에서 그 어느 매체보다 자가치유서를 중심에 세운다. Pardeck의 입장은 특히 지금 막 이륙단계인 국내 독서치료 관련자들에게 매우 중요한 시사점을 던진다.

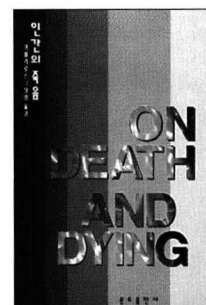
한참 전의 일이다. 강의 준비를 하면서 Pardeck의 책들을 검토하는 과정에서 저자가 자가치유서로 추천하는 책 가운데 우리나라에서도 이미 번역 소개된 책들이 있음을 알게 되었다. 나에게는 우리나라 번역서 시장의 민감성을 이해하는 기회였다. 물론 나 자신의 과묵한 탓이었겠지만 다음과 같은 책들이 이미 출판시장에서 유통되고 있는 데는 놀라움을 금할 수 없었다. 이들 타이틀이 가지는 함의를 고려하면서 간략하게 소개해 본다.

《사랑만으로는 살 수 없다》는 부부간의 오해를 극복하고 갈등을 해소하는 데 도움을 주는 인지적 치료법을 제시한다. 저자는 정신의학 교수이다.《잃어버린 자아의 발견과 치유 : 역기능 가정에서 성장한 성인아이의 발견과 치유를 위한 안내서》는 부제가 시사하는 것처럼 사람 속에 잠복해 있는 내재아를 발견하고 치료하며 고통에서 벗어나는 길을 제시한다. 저자는 정신과의사이다. 《인간의 죽음 : 죽음과 임종에 관하여》는 정신과의사인 저자가 죽어가는 환자들과 함께 일하면서 느낀 점, 인터뷰를 통해서 알게 된 그들의 죽음에 대한 태도, 심적 변화, 죽음을 앞둔 환자의 치료, 가족 관계 등을 다루고 있다. 이 책은 죽음을 앞둔 환자에게 불안과 공포심을 덜어주고 편안한 마음으로 임종을 준비할 수 있도록 도움을 준다.

Pardeck의 자가치유서 목록에 나타나 있고 우리나라에서도 번역 소개된 이와 같은 책들의 제목과 저자의 면면들은 얼른 살펴보는 것만으로도 시사하는 바가 있다. 그들은 자가치유서self-help books의 핵심을 단적으로 나타낸다. 대체로 어떤 책이 자가치유서로 분류되는가를 보여준다. 대강 어떤 사람이 자가치유서의 저자가 되는가도 말해준다. 국내에도 외국 저자들에 못지않은 무게감을 가지는 이런 계통의 책과 저자가 많이 있다. 나는 이 시점에서 우리나라의 독서치료 관련 연구자와 현장 일꾼들 사이에서 자가치유서에 대한 이해가 좀더 깊어지면 독서치료 활동의 전문화와 대중화에 동시에 도움이 될 것이라는 생각을 가지고 있다. 무엇보다 관련자들이 출판시장에 나와 있는 가용 자원을 검토하고 선택적으로 활용해 보는 것이 일의 순서가 될 것이다. ■



《사랑만으로는 살 수 없다》  
아론 벡 지음 | 제석봉 옮김 |  
학지사 | 382쪽 |  
값 14,000원



《인간의 죽음》  
퀴블러로스 지음 | 성영 옮김 |  
분도출판사 | 358쪽 |  
값 9,000원

《잃어버린 자아의 발견과 치유》  
C. L. 휘트필드 지음 | 김응교 외 옮김 |  
글샘 | 216쪽 |  
값 6,000원

● 이 글을 쓴 김정은은

도미니칸대학교, 켈럼비아대학교, 토론토대학교에서 문헌정보학과 교육학을 전공, 박사 학위를 받았다. 현재, 부산대학교 문헌정보학과 교수이며 '책읽기를 통한 정신치료 연구실'의 지도교수로 있다. 주요 논문과 칼럼으로 《지역사회 정신보건 문제와 독서치료》 《스캇 픽을 아십니까》 《치유서란 무엇인가》 《치료사는 누구인가》 등이 있다.