

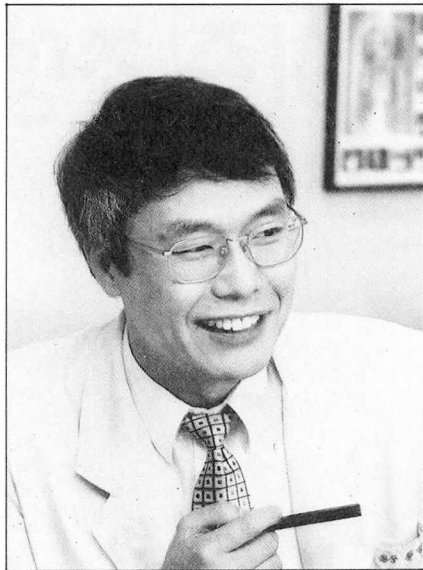
# 성공인생 위한 스트레스 활용법

「스트레스는 인생의 양념」  
펴낸 황성주씨

전화위복, 예방의학자 황성주 박사(39)의 「스트레스는 인생의 양념」(김영사)은, 사람에게는 적당한 스트레스가 “반드시 필요”함을 역설한다. 피로의 주범이자 현대병의 근원인 스트레스를 역이용하면 삶과 건강에 큰 활력소가 될 수 있다는 것. 마치 나룻배는 바닥짐이 있어야 균형을 유지하고, 트럭은 알맞은 적재량이 있어야 속도를 내는 것과 마찬가지로 이치다.

이 책은 ‘출근하기 싫다! 왜? 피곤하니까!’를 입에 달고 다니는 직장인들에게 ‘그럼에도 불구하고 일찍 출근하라’는 조언을 들려줄 만큼 현실 속의 건강관리법을 제공한다. 이유는 이렇다. “늦잠을 잘수록 기다리는 것은 스트레스”이기 때문이다. 늦은 기상, 결식, 지각으로 이어지는 아침시간표는 호미로 막아도 될 스트레스를 가래로 막아야 할 눈덩이처럼 부풀릴 뿐이다. 그 대신 지하철에서의 토막잠, 사무실에서의 말뚝잠 등을 권유한다. 해탈과 자살을 꿈꾸지 않는 이상, 잦은 지각은 인생과 성공의 지각으로 귀결될 것임은 자명하다.

“대부분의 비즈니스맨들은 건강을 희생해야만 성공할 수 있다고 믿습니다. 그러나 건강해야 성공할 수 있고, 성공해야 건강을 유지할 수 있는 정신적·물질적 기반을 마련할 수 있겠죠. 이 책에서는 돈과 손이 많이 드는 특수한 건강법이나 생활 자제를 바피야 하는 건강유지비결보다는, 삶의 현장에서 실행하는 건강 아이디어와 스트레스 활용술을 다루고자 했습니다.”



이럴테면, 출근 직후에는 가벼운 일로 시작하라, 기왕 커피를 마시려면 웃음꽃을 피울 수 있는 동료와 함께 마셔라, 점심식사는 가능하면 ‘어려운 사람’을 따라나가지 말라, 일이 밀려 야근을 하더라도 오후 8시쯤엔 잠시 휴식하라는 등의 조언을 아끼지 않는다. 일을 피하지 말고 일속에서 스트레스를 풀자는 전략이다. 쌓이는 스트레스를 퇴근 후에 ‘술 한잔’, 혹은 일요일에 등산 후 보신탕 한 그릇 등 ‘몰아서 해결하기’ 보다는 다양한 스트레스 해소법을 적재적소에 배치하는 각개격파를 권유한다.

‘건강 컨설턴트’로 불리기를 좋아하는 황성주씨 자신의 건강비법은 토막잠, 목욕, 운동, 생수를 활용하는 것. 최근에 비법이 더 늘었다. 첫째, ‘사랑의 봉사단’ 활동. 인도, 케냐 등지로 의료봉사활동을 매해 다녀온다. 둘째, ‘사랑의 클리닉’이라는 작은 병원 운영. 환자진료시간이 1시간이 넘기 일쑤이다. 셋째, 오랫동안 미뤘던 공부를 새로이 시작한 그의 아내의 기쁨을 바라보는 행복이다.

—김중식 기자

# 전국의 소문난 역술인 26인 모음

「한국의 역술·역술인」  
펴낸 김성률씨



새해가 밝아오면 더욱 바빠지는 사람들이 역술인이다. “미신이다, 미신이다”하면서도 연초 신문 한귀퉁이의 역으로 풀어본 한 해 전망에 눈길이 가고, 여성지의 토정비결란이 궁금한 것이 범상한 우리네 정서다. 더 극성인 사람들이 여기서 나아가 이 집 저 집 용하다는 ‘점집’을 찾아다니며 “삼재를 피하는 법” “운이 닿는 때가 언제가”를 물으며 노골적이 된다.

최근 나온 「한국의 역술·역술인」(집사재)은 역에 대한 일반인의 과도한 의존심, 나아가 심각한 무지(?)를 바로잡는데 도움을 준다. 역을 잘 아는 사람들도 인정하는 바지만 우리는 의외로 역을 맹신하는 경향이 있다. 즉, ‘술객’의 말 한마디에 너무 쉽게 감정이 좌지우지되거나, “사주가 그러니 어쩔 수 없어” 하는 운명론에 빠져드는 나약한 모습을 보이곤 한다. 술객이 엉터리로 사주를 해석할 수도 있는데 말이다.

저자 김성률씨(35, KBS문화사업단 PD)는 “현재 전국의 역술인은 4만여명, 이래저래 남의 사주를 봐주는 미등록자까지 합하면 10만명에 육박한다”고 그 수를 추산한다. 그에 의하면 그중에서 실력있는 역술인과 엉터리 역술인이 뒤섞여 있다. 그들 한 사람이 하루 한 명만 만난다 쳐도 복채로 지급되는 액수는 1년에 수천억원을 넘어선다. 진짜, 제대로 보는 사람의 수는 그중 10%도 안되는데, 수많은 사람들은 옥석을 가리지 않고 찾아가 불안한 마음을 의탁하는 것이다.

“사이비 역술인으로 인한 폐해도 결코 만만치 않아, 제대로 하는 사람들을 소개하고

싶었다”는 게 출간배경. 중국처럼 “역을 아는 사람을 정치에 등용시켜라”고까지 주장하지 않겠지만 “역의 바른 사용법을 알리고, 이를 제대로 알면 생활의 훌륭한 카운셀러가 될 수 있다”는 그동안 다져진 소신을 알리고 싶었다는 게 저자의 말이다.

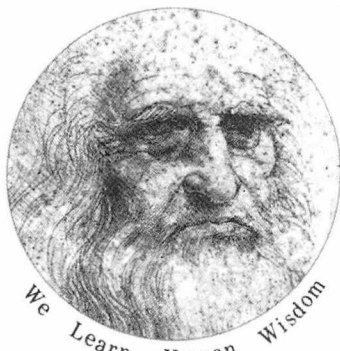
이 책에는 그가 만난 역술계의 유명인 가운데 기사화가 가능했던 26명을 담고 있다. 명리학의 대가 박래옥, 한국역술계의 대부 지창룡, 하락이수의 달인 서정기, 수상의 대가 조성우, 성명학의 권위자 이정우, 사주의 명인 유래웅 등이 그들이다. “자신할 수 있는나”는 말에 “역술계의 사람들이 복수로 손꼽는 사람들이다, 적중률을 기준으로 것이므로 자신있다”고 대답한다.

그가 역술에 관심을 갖게 된 것은 「KBS여성백과」 기자로 있을 때 전국의 유명 역술인을 6개월여 연재하면서. 자리를 옮겨갔고서도 작업은 계속되었다. 한국의 내로라하는 역술인들을 만나며 3,40여권의 책을 읽고 귀동냥한 덕에 그도 이제는 제법 사주도 풀고, 관상도 본다. 하지만 재미 이상으로는 절대 말하지 않는다. 역술에 평생을 바쳐 공부하는 이들을 존경하는 그의 원칙이다.

—정혜옥 기자



소중한 사람과 함께 나누고 싶은 책!



## 지혜로운 삶으로의 안내

하루에 한 편씩 읽는 365일 인생 지침서

인류에 역사를 살펴보면 위대한 인물들이 남긴 지혜의 언어들이 가득하다. 이러한 언어들은 후세 사람들의 마음에 좋은 자극을 주고, 사상을 굳세고 윤택하게 하며, 새로운 좋은 행동의 원천이 되어준다.

- 하루에 한 편씩 읽다보면 어느새 인간적으로 성장하고 변화된 자신의 모습을 발견하게 된다.
- 김창원 편 / 400쪽 / 값 5800원

● 지금 서점에 있습니다



진선출판사

전화 720-5990, 5991  
팩시밀리 739-2129

## 동물들의 사랑만들기

숨막히는 열정? 차가운 배신! 장엄한 희생!  
그리고 가슴 저리는 순애보……

동물들의 사랑은 과연 어떤 모습일까?  
동물들의 섹스는 인간과 무엇이 다를까?  
작은 딱정벌레에서 코끼리,  
오랑우탄에 이르기까지  
온갖 동물들의 별난 짝짓기에 관한  
놀라운 이야기가  
재미있는 카툰과 함께 펼쳐집니다.

글 그림 김충원 / 양장본, 값 5000원

# 세계 컴퓨터통신의 사회학적 분석

「네트워크 오디세이」  
펴낸 문정식씨

김서방'으로는 부족한, 뻑뻑한 이 사회를 살기 위해서는 차별화된 기호를 통해 '나'를 나타내야 한다.

이번에 만난 인물의 기호는 다른 이들의 것과 사뭇 다르다. 그가 갖고 있는 기호는 모두 여섯개. 하이텔 : bp31jv,

천리안 : francis, 포스서브 : pca00156,

컴퓨터서브 : 100050, 1522, 인터넷 : jsmoon@soback.han.anm.kr 등이 모두 그의 기호다.

기호를 추적해보면 그 주인공이, 최근

「네트워크 오디세이」(오름)를 펴낸 문정식씨(37, 연합통신 국제경제부 기자)라는 사실을 알아낼 수 있다.

한달 5만원의 전화요금을 포함해, 지금까지 자동차 한대값을 퍼부으며 문정식씨가 심혈을 기울여 펴낸 「네트워크 오디세이」는 컴퓨터통신 이론서다. 하지만 일반적인 컴퓨터통신 안내서와는 격을 달리한다.

문정식씨가 주목하고 있는 점은 정보화사회가 인간들의 삶에 어떤 변화를 가져오고 있는가라는 근본적인 물음이다. 그는 컴퓨터통신의 세계를 사회학이라는 그물에 걸러 보고 있다.

“개인용 컴퓨터의 등장 자체가 정보화사회를 가져다 주는 것은 아닙니다. 그것들이 하나로 연결될 때 진정한 의미의 정보화사회가 출현하게 됩니다. 우리는 지금 또 하나의 지리상 발견이라는 역사를 펴고 있습니다.”

‘컴퓨터통신 예찬론자’처럼 보이는 문정식씨가 미래세계를 제시하는데는 현실의 분석을 토대로 하고 있는데, 모두 여섯개의



장으로 구분된 이 책은 그 증명서에 다름아니다. 일대 일로 일방적이었던 정보의 흐름이 컴퓨터통신에서는 다자간의 관계로 변화한다고 하면서 그는 구소련이나 천안문사태를 주목한다. 공식적인 언론은 통제했지만 컴퓨터 네트워크를 막지 못함으로써 역사적 사건 속에서 승자와 패자가 서로 다른 길을 걷게 되었다고 한다. 또, 전자민주주의, 컴퓨터통신이 언론에 가져다준 복음과 저주, 새로운 공동체의 출현, 네트워크 사회와 그 적들에 대한 이야기도 들려준다. 이러한 대부분의 자료를 그는 컴퓨터통신으로 얻었다고 한다. 그가 말하는 한 예는 컴퓨터통신의 신속성을 그대로 보여준다.

“92년 10월 28일 12시를 기해 다미선교회에서 휴거가 일어나지 않자 각 언론사는 모두 철수했습니다. 그리고 몇분 후에 컴퓨터에는 다미선교회의 내부에서 텔레비전을 부수는 등 일대 소란이 일어나고 있다는 소식이 들어왔습니다. 그 근처에 사는 한 학생이 컴퓨터통신으로 상세한 내용을 알려주고 있었던 것입니다. 신문요? 몇 시간 후어나 그 사실을 독자에게 설파할 것을 뿐입니다.” —이성수 기자

# 시의회 둘러싼 굵직한 사건의 기록

「서울시의원들」  
펴낸 김태수씨

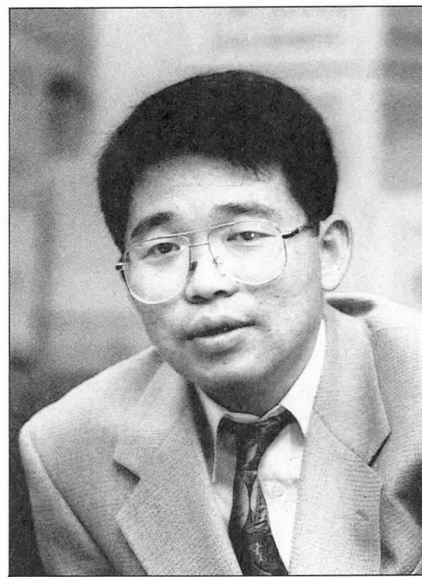
서울시 중구 태평로 1가에 있는 서울시의회 의사당. 이곳은 30년 만에 부활된 지방자치제의 출범현장이자 '시민들의 성실한 봉사자'를 자처하고 나선 의원들의 아지트이기도 하다. 그러나 91년 7월 8일, 개원 첫날부터 이곳에선 운영위원회 구성을 놓고 여·야간에 의견 대립이 있었다. 그후 보좌관계 도입 문제며 중앙정치권의 잘못된 관행을 그대로 답습하던 의원들의 비리문제가 속출해 '풀뿌리 민주주의의 첫걸음'을 무색케 했다.

시의회에 출입한지 햇수로 4년째가 되는 김태수씨(37, 세계일보 전국부 차장)는 개원 초부터 94년 9월까지 의회를 둘러싸고 벌어진 굵적굵직한 사건들을 시기별로 정리 기록한 「서울시의원들」(나루)을 출간하면서 '그럼에도 불구하고' 이들의 시행착오를 긍정적으로 해석하고자 한다.

“소수 의원들의 비리와 성숙하지 못한 회의장 모습이 방송전파를 타는 바람에 시민들의 거센 비난을 샀던 건 사실입니다. 그렇지만 정치권 싸움에서 희생양이 된 의원들이 제모습을 찾아가는 진통과정이었다고 생각합니다.”

그는 많은 사건들 가운데 92년 서울시 행정감사와 결산과정, 94년 지방자치법 개정안을 놓고 집단사퇴서를 던졌던 사건을 기록하면서 이 두 사건이야말로 본격적인 지방자치제를 목전에 둔 현실에서 볼 때 지방의회의 존재의의와 그 필요성을 환기시켰던 사건으로 꼽는다.

김태수씨는 신문지상에 오르내리던 사건과



일부 굴절 보도된 사건의 속사정을 세밀하게 기록하다 보니 시의회를 출입하면서 취재한 기자수첩은 물론 의원들의 증언과 각종 신문자료, 의회 속기록까지 다시 들여다 봐야만 했다고 털어놓는다. 이 책에는 목청 큰 의원들이 교양없이 내뱉은 말이며 회의장을 소란스럽게 한 마구잡이 발언들이 그대로 수록되기도 했다.

“삼년 정도 지나니까 자숙하는 분위기로 돌아서더군요. 샌드위치처럼 중앙정치권에, 시민들에 치이면서 많은 시행착오를 겪은 탓일 겁니다. 발언권 없이 악다구니를 써대던 의원들도 이젠 '민초들의 대변자'라는 점을 자각하면서 '세미 정치인'으로서의 면모를 갖춘 것 같습니다.”

그는 올 7월 초 본격적으로 열리는 지방자치제에서 무엇보다 중요한 것은 의회의 역할이라고 강조한다. 그런 맥락에서 「서울시의원들」은 지방의회시대에 있어 본보기가 될 만하다. 이 책을 쓰는 과정에서 “기사 쓰는 일보다 책 쓰는 일이 더 힘들었다”고 말하는 김태수씨. 그렇지만 몇몇 의원들의 구속사건이나 해외도피를 대할 때면 견디기 더 힘들다. 4년간이나 시의회를 들락거리면서 붙인 정 때문인 듯하다. —배은희 기자

## 급변하는 흐름 속의 문화

CA반퍼슨 지음/강영안 옮김/320면/9,000원

우리가 함께 구상해야 할 미래 문화에 대한 철학적 전망을 담고 있는 문화 철학서로 사람들의 생각과 행동, 사물 인식과 가치 판단에 깊숙이 개입되어 있는 문화를 주관을 가지고 통찰할 수 있는 시각을 길러 준다.

## 막스 베버: 사회학적 사유의 길

HN 류겐 지음/박미애 옮김/208면/5,000원

마르크스, 프로이트, 니체와 더불어 20세기의 사상에서 가장 커다란 영향을 미친 독일 학자 막스 베버의 생애를 담고 있는 전기물. 주위 사람들의 생생한 증언, 관련 사진 등이 생동감 있는 책읽기의 즐거움을 선사한다.

## 인식론(수정판)

J. 헤센 지음/이강조 옮김/224면/5,500원

인식론 일반에 대한 이해를 돕는 개설서로 역사적 맥락에서 체계적으로 서술되었다. 시대와 그 시대를 지배한 사상과의 상호 연관 관계를 중심축으로 전개되는 이 책은 사상은 시대의 아들이라는 명제에 철저히 따르고 있다.

## 토미스트 실재론과 인식 비판

E. 질송 지음/이재룡 옮김/256면/6,500원

단일 학파 또는 조류로서는 현대의 가장 지배적인 학파를 형성했던 신-토미즘(Neo-Thomism)의 중심 문제들을 다루고 있는 이 책은 토미즘 인식론 분야의 학문적 완성도를 측정하는 시금석으로 평가받고 있다.

철학서적 전문출판 **서광사**

130-072 서울특별시 동대문구 용두 2동 119-46 대표전화 924-6161 팩시밀리 922-4993