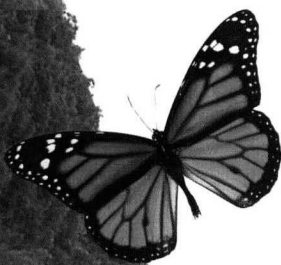


웰빙의 시작 「독서」、 웰빙 산업의 원조 「출판」

(웰빙과 독서)



책 통해 영혼 치유하고 여유 찾아
한일장신대 김영민 교수가 이끄는 학술공동체 '김영민 선생과 철학하는 사람들의 모임, 장미와 주판'은 지난 8월 강원도로 '상처와 언어'라는 주제의 독서여행을 다녀왔다. 철학모임에서 일상생활의 가장 기본적인 요소라고 할 수 있는 언어에 의해 유발, 증식, 유통되는 상처의 문제에 주목한 것이다. 이번 독서여행을 기획한 김영민 교수는 "‘상처와 언어’는 그동안의 독서여행 주제 중에서 가장 실천적이고 실질적인 주제"라며 "인간의 삶을 성찰하는 과정에서 이미 수많은 상처의 변증법을 고스란히 안은 인문학으로서 이 문제를 결코 생략하거나 회피할 수 없었다"고 밝혔다.

일상생활에서 아무렇지도 않게 행해지던 '언어와 상처'가 철학의 중요한 화두로 제기된 건 현대인의 웰빙에 대한 욕구와 그 맥을 같이 한다. 각종 공해와 환경호르몬, 오염된 먹거리로 현대인들이 생존에 위협을 느끼고 있는 것과 마찬가지로 언어는 가정과 직장을 비롯한 인간관계에서 가장 쉽게 폭력화됨으로써 우리의 정신건강에 치명적인 영향을 미쳐 왔다. 최근 한 우유 회사의 "사랑한다, 사랑한다, 사랑한다. 사랑한다면 하루 세 번"이라는 카피가 낮간지러우면서도 감동적으로 다가오는 것은 이 때문이다.

모임에 참석했던 김담 씨는 "이번 독서여행에서도 다루어졌듯이, 상처는 다시 문학적 언어로 재구성돼 다른 상처받는 사람을 치유하기도 한다"며 "그동안 너무 당연한 것이어서 간과되어 왔지만 독서야말로 아픈 마음을 위로하고 마음의 여유와 생활의 건강함을 추구하는 것이 아니겠느냐"고 반문한다. 바로 웰빙의 시작인 셈이다.

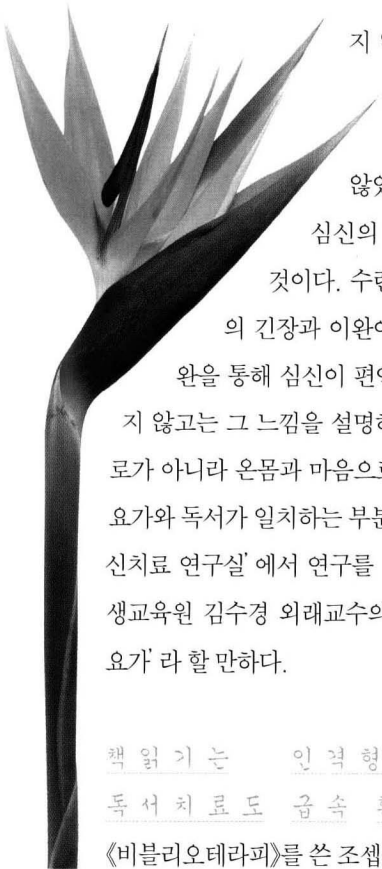
독서는 '마음의 요가'...
책은 최고의 웰빙 아이템

'책 읽기를 통한 정신치료 연구실' 지도교수로 있는 부산대학교 도서관학과 김정근 교수는 독서를 세 가지로 구분한다. 제1의 독서는 '좋은 인간'이 되기 위한 독서다. 훈육, 수양, 깨우침과 관련된 내용을 담고 있고, 공공도서관의 장서를 채우고 있다. 제2의 독서는 '능력

있는 인간' 이 되기 위한 독서다. 주로 부모나 선생님들이 강조하는 것으로 성적, 진학, 취업과 관련된 독서다. 공학, 인문과학, 자연과학 등 대학도서관의 장서를 차지한다.

“인간이 되라” “공부좀 해라”, 귀에 못이 박히도록 그 필요성을 들어온 제1의 독서와 제2의 독서는 그만큼 인간이 삶을 영위하는 데 있어 빼놓을 수 없다. 하지만 이 두 가지 독서만으로는 충족되거나 해결되지 못하는 것이 있다. 김 교수는 “나이를 먹어 지식이 쌓이고 경제적으로 여유로워졌다고 하지만 여전히 미숙하고 아픈 마음을 가진 어른이 많다”며 “독서치료라고 말하는 제3의 독서를 통해 이러한 마음을 치유할 수 있다”고 말한다. 자신이 안고 있는 문제와 비슷한 문제를 다룬 책을 읽음으로써 자연스럽게 자신의 문제에 대해 위로받고 이를 극복할 수 있는 새로운 시각을 갖게 되는 것이다.

특히 최근 독서치료사들은 대표적인 웰빙 아이템이라고 할 수 있는 요가와 독서의 공통점에 주목한



다. 요가동작을 통해 쓰지 않았던 근육을 움직여 몸의 균형을 잡아 주듯이, 독서를 통해 드러나지 않았던 자신의 내면과 만나 심신의 조화를 이루어나간다는 것이다. 수련을 하는 동안 몸과 마음의 긴장과 이완이 함께 어우러져 결국 이완을 통해 심신이 편안해지는 것, 체험을 해보지 않고는 그 느낌을 설명하기가 어렵다는 것, 머리가 아니라 온몸과 마음으로 느껴야 한다는 것 등도 요가와 독서가 일치하는 부분이다. '책읽기를 통한 정신치료 연구실'에서 연구를 하고 있는 부산대학교 평생교육원 김수경 외래교수의 말대로 독서는 '마음의 요가'라 할 만하다.

책 읽기는 인격형성의 열쇠...
독서치료도 급속 확산
《비블리오테라피》를 쓴 조셉 골드 교수는 인간은 자신

의 스토리를 구성함으로써 정체성을 가지게 되는데 문학작품이 그러한 스토리 구성에 도움이 된다는 점에 주목한다.

“나는 독서치료를 배우는 과정을 통해 언어가 개인의 현실을 구성한다는 것을 알게 되었다. 사람들은 일상생활의 매순간마다, 심지어 꿈을 꾸는 동안에도 자서전을 쓰고 있다. 부부는 함께 그들의 스토리를 쓰고, 가정은 식구들이 자라나는 동안 그들 고유의 역사를 창조하고, 그 스토리로 후손의 정체성을 형성한다. 사람들은 그들의 생활을 조직하고 통제하고 관리하는 데서 스토리를 구성하지 않을 수 없다. 그리고 문학은 그런 스토리 구성과정에 도움을 줄 수 있고 또 실제 도움을 준다. 말하자면 문학은 치료제가 된다.”(《비블리오테라피》 ‘재판 서문’ 중에서)

쉽게 이야기해 어렸을 때 읽은 위인전이나 역경을 이겨낸 경험담이 가치관이나 인생의 목표를 설정하는데 큰 영향을 미치는 것과 같다.

아직은 초기단계지만 독서치료가 국내에 소개된 지 10년이 지난 지금 점차 그 실효성이 입증되면서 독서치료에 대한 사회적인 관심 또한 높아지고 있다. 지난 3월 한국독서치료학과(회장 김현희)가 창립되었고, 연세대, 성균관대, 충남대, 부산대 등 대학과 한우리독서치료연구회 등 일부사설기관이 독서치료사양성 과정을 운영하고 있다. 올해는 경북대 대학원에 문학치료학과가 처음 생겼다.

자발적 독서, 적극적이고 공격적인 웰빙
《행복을 찾아가는 나만의 삶, 웰빙》을 쓴 맹한승 씨는 독서가 웰빙이 되려면 자발적인 독서가 되어야 한다고 말한다. 아직까지도 우리의 독서 권유는 계몽적인 성격이 강하다. 그러다보니 반드시 읽어야 하는 필독서가 나오고 그 필독서를 읽지 않은 것에 대해 부끄러운 생각마저 가지게 된다.

“자기수양, 대리만족, 지적만족, 미지의 세계에 대한 동경의 해소 등 독서를 통해 다양한 즐거움을 얻을 수 있습니다. 하지만 이중에서 학생이니까 시험에 도움



이 되는 책만 읽으라는 식으로 일방적인 독서를 강요하는 것은 곤란합니다. 스스로가 원하는 것을 찾아 읽을 때 독서도 효과를 볼 수 있습니다. 부모의 역할은 필독서를 찾아 읽히는 게 아니라 아이들이 어떤 책을 원하는지를 이해하고 그 선택의 범위를 넓혀주는 것이죠.”

맹씨는 또한 이러한 자발적인 독서가 됐을 때 독서는 가장 적극적이고 공격적인 웰빙이 될 수 있다고 말한다. 스파나 마사지, 공기청정기 등 웰빙 아이템이 단지 부족한 것을 보충해 주는 소극적인 웰빙인 것에 비해, 독서는 그동안 생각하지 못했던 것을 생각하게 함으로써 삶을 타인이 아니라 자신의 의지대로 변화시킬 수 있기 때문이다. 실제로 자유롭게 글을 읽은 사람들은 개인적, 사회적 변화의 가장 강력한 동인(動因)이 되곤 했다.

책속에 웰빙이 있다

일상의 스트레스 떨쳐내고
참된 행복 얻어

웰빙 시대다. 신문과 방송에선 하루가 멀다 하고 웰빙 기사를 쏟아내고 있고, 사람들은 그곳에서 얻은 정보를 스크랩해 ‘더 좋은’ 웰빙상품을 찾아 발품을 판다. 이러한 바람은 평범한 마늘을 갑자기 ‘웰빙 마늘’로 둔갑시키기도 한다.

그러나 ‘몸과 마음의 조화를 이룬 행복’이라는 원래의 취지와는 상관없이 자본주의 특유의 소비문화로 귀결되다보니 부작용도 심각하다. ‘유전무죄, 무전유죄’라는 해괴한 등식이 웰빙에도 적용된다. 돈 있는 사람은 웰빙할 수 있지만 돈 없는 사람은 일빙(ill-being : 나쁜 상태 혹은 불편함)이 되는 것이다.

‘웰빙 스트레스’에서 벗어날 수 있는 방법은 미디어에서 만들어낸 ‘가짜 웰빙’이 아니라 진정한 몸과 마음이 조화를 이룬 웰빙을 스스로 고민하고 찾아가는 것이다. 그리고 그 대표적인 방법이 독서다.

기령 맹한승 씨가 쓴 《행복을 찾아가는 나만의 삶, 웰빙》은 훌륭한 웰빙 지침서다. 저자는 시종일관 물질적인 만족이 아니라 자신의 입장에 맞게, 그리고 자신이 만족할 수 있는 방안을 찾아 실천하는 게 웰빙의 첫걸음이라고 강조한다. 라이프 컨설팅 회사 ‘탈렌 코칭 컴퍼니’를 세운 탈렌 미아데니의 《웰빙으로 나를 경영하라-인생을 바꾸는 10가지 자기경영 기술》도 마찬가지다. 이 책은 소비적인 웰빙에서 벗어나 자기 스스로 만족스러운 삶을 살 수 있는 생활 속 실천방법을 10가지 주제와 100가지 지침으로 소개한다.

본의 아니게(?) 몇 권의 책을 베스트셀러 반열에 올려놓은 노무현 대통령은 이처럼 웰빙으로서의 독서를 가장 잘 알고 실천하고 있는 사람 중의 하나다. 노 대통령은 지난 8월 2일부터 7일까지 엿새간의 여름휴가를 청와대 관저에서 보내며, 연암 박지원의 산문집 《그렇다면 도로 눈을 감고 가시오》와 ‘디지털 시대의 신정치 선언서’라는 부제가 붙은 테드 할스테드, 마이클 린드 공저

의 《정치의 미래》를 읽으며 보냈다. 지난 3월 국회의 탄핵소추 결정으로 뜻하지 않은 휴가를 보낸 탓도 있지만 “휴가를 반드시 그럴듯한 곳에 가서 보내야 한다는 고정관념이 없기 때문에 이런 선택도 할 수 있었다”는 청와대의 설명이다.

삼성경제연구소에서는 CEO들의 설문을 통해 CEO들이 휴가철에 읽을 만한 책 20권을 선정하기도 했다. 대략 제목만 살펴보면 《10년 후 한국》《실행에 집중하라》《드러커 100년의 철학》《Good To Great-좋은 기업을 넘어 위대한 기업으로》《이건희 개혁 10년》《도요타 최강경영》《로마인 이야기 8-위기와 극복》《칭찬은 고래도 춤추게 한다》《설득의 심리학》《홀로 사는 즐거움》《60 Trend 60 Chance》《공격 시나리오 이야기》《따뜻한 카리스마》《리관유 자서전》《중국인도 다시 읽는 중국인 이야기》《경주 최부자집 300년 부의 비밀》《거의 모든 것의 역사》《소피의 세계》 등이다. 일반교양서보다 역시 경영에 도움이 될 만한 책이다. 좀더 다양한 세계를 접할 수 있는 책이 목록의 다수를 차지하지 못한 게 아쉽기는 하지만 평소에 비즈니스에 쫓겨 살던 경영자들로서는 이나마도 챙겨 읽기 힘들었을 것이다.

이 세상에서 정신적이든 물질적이든 성공하는 사람은 소수에 지나지 않는다. 겉으로는 성공해 보여도 그 안을 들여다보면 불행한 사람이 더 많다. 그런 꾸준히 독서를 하는 사람이 소수이기 때문이다. 행복해지기 위해 돈을 버는 사람들은 경쟁을 통해 다른 사람의 불행을 지켜봐야 하지만 행복해지기 위해 책을 읽는 사람은 더 비싼 책을 읽기 위해 경쟁하지 않아도 된다. 책 속에는 행복해질 수 있는 천 가지 길이 있기 때문이다.

취재 | 신동섭 기자

또한 아무리 영상의 시대라고 하지만 문학작품이 그 생명력을 다했다는 주장은 성급하다. 영상과 문자 사이에는 출발선상에서 근본적인 차이가 있다는 게 전문가의 지적이다. 《근대의 책읽기》를 쓴 문학평론가 천정환 씨는 “영화나 TV가 언제나 ‘돈’의 논리로 만들어지지만 소설은 아직도 가장 독립적인 예술”이라며 “좋은 소설은 당장 쓰일 현금은 아니라도, 정신의 튼실한 밑동이 될 수 있다”고 강조한다. 영상매체 시대에도 소설은 인간 존재의 문제를 가장 깊고 섬세하게, 가장 정밀한 매체인 언어로 드러내는 양식임에 틀림없다는 것이다.

진짜 웰빙이 무엇인가? . . .

책으로 마음밭 일구는 것

이처럼 독서는 ‘마음밭을 일구는’ 가장 기본적인 웰빙 실천방법이다. 출판 전문가들은 “그렇다면 이러한 책을 만드는 출판이야말로 가장 오래되고 규모가 큰 웰빙 산업이라고 할 수 있다”고 말한다. 샘터 출판기획팀 김도연 과장은 독서에 ‘의문’이 있을 수 없었던 과거와 달리 각종 미디어가 고도로 발달된 현대에는 책도 다른 매체와 경쟁하지 않을 수 없다고 지적한다.

“가령 명상, 무소유, 걷기 예찬 등의 책들이 읽혀지고 있는 이유에 대해서 기획자들이 분명한 해답을 가지고 있어야 합니다. 좋은 책은 좋은 음식처럼 몸에 좋다는 생각을 갖고 있어야 한다는 거죠. 죽어가는 독자를 안타깝게 바라만 볼 게 아니라 어떤 책을 처방해야 다시 살아날 수 있겠구나 하는 ‘명의’의 자세가 필요합니다.”

2년 전 한 잡지사의 카피로 등장한 웰빙이라는 단어가 기존에 있던 우리나라의 보신주의와 결합되면서 급기야 의식주 전반에 엄청난 영향력을 행사하고 있다. “물론 웰빙은 선진국형 소비형태로 단지 육체적 건강에서 벗어나 생활의 여유와 명상 등 정신적인 건강을 추구한다는 점에서 진일보한 측면이 있다”는 게 문화비평가들의 의견이다. 그럼에도 불구하고 한국사회에서 웰빙은 기존의 건강산업보다 한층 고도화돼 사람들을 소비와

속도의 경쟁으로 이끄는 자본주의의 산물이라는 비판도 만만치 않다. 불과 1,2년 사이에 모든 상품이 웰빙 상품으로 탈바꿈하게 된 것도 이처럼 왜곡된 모습과 무관할 순 없다는 지적이다.

웰빙은 단순히 유행이 되어서는 안 되며, 우리사회의 건강한 대안으로서 웰빙이 자리잡는 게 필요하다는 게 전문가들의 공통된 의견이다. 그들은 “이를 위해 이제 가던 길을 멈추고 생각에 잠길 때”라며 “또한 생각만 하지 말고 책을 봐야 한다”고 주문한다. 정말 웰빙이라는 것이 무엇인지, 내가 살아온 방법이 그렇게 반웰빙적이었는지, 그럼 나에게 맞는 웰빙은 무엇인지, 그 해답이 될 만한 가장 유력한 수단이 바로 책이란 얘기다. **한글**

취재 | 신동섭 기자

