

새 책

▶동박새가 된 할머니(박상재 지음·이유진 그림)=영미네 왕할머니인 손에할머니는 경찰을 몹시 싫어한다. 손자가 경찰 시험에 합격했다고 하자 기뻐하기는 커녕 몸서리를 친다. 이는 할머니가 열 살 때인 1948년 4월 3일 노란 유채꽃 물결 속에 동백꽃이 떨어지던 날 제주에서 3만여 명이 억울하게 목숨을 잃게 된 사건 때문이다. 손에 할머니도 당시 엄마의 시체 속에서 기적같이 목숨을 건지게 된다. 이 동화는 4·3의 진실을 알고 그 슬픔을 위로하기 위한 이야기다. 나한기획, 1만5000원.



▶우주를 만지다(권재술 지음)=물리학 단어만 들어도 어렵고 멀게 느껴지는 독자를 위해 출간된 책이다. 지구의 모든 모래알을 합친 것보다 훨씬 더 세밀하고 작은 원자 단계의 미시세계부터 감히 그 끝을 가늠할 수 없는 우주 너머의 거시세계까지, 우리가 발을 딛고 살고 있는 세상을 물리학자의 시선으로 바라본 과학 예제로 이뤄졌다. 특히 모든 이야기 끝에 배치된 시편으로 감성까지 이끌고 있다. 특별한서재, 1만6000원.



▶아테네 마르크스 민주주의(하태규 지음)=민주주의의 '도 없는' 경조사 민주주의 사회에서 살고 있다는 불편한 진실은 이 책의 실마리가 됐다. 이 책은 이 실마리로부터 민주주의가 원래 이러한 상태를 극복하기 위해 대안적 이론은 어떤 것이 있는지 밝힌다. 더불어 향후 민주주의를 회복한 새로운 사회의 모습을 그린다. 이를 통해 새로운 사회의 구상을 밝힌다. 두번째테제, 1만8000원.



▶건축, 근대소설을 거닐다(김소연 지음)=이 책은 사라진, 혹은 아직까지 남아 있는 근대건축물과 그 장소에 관한 이야기를 담았다. 하지만 단순히 건축물이나 장소의 외적인 부분, 곧 건축양식이라든지 사용용도에 관한 이야기는 아니다. 저자가 나누고자 하는 것은 '그때 그곳은 어떤 사람들이 사용했을까'를 주목한 것이다. 이 때문에 근대소설에 나온 장소와 건축물에 얽힌 당시 보통 사람들의 삶의 모습을 보여준다. 루아크, 1만6000원.



▶내 맘대로 고전 읽기(최봉수 지음)=고전은 수천 년 동안 변주됐지만 사람 이야기였기에 끊어지지 않았다. 고전 속 인물들의 행동은 동서의 차이 없이 계속 반복됐고 이는 역사를 엮었다. 이 책에 담은 동서 고전 총 13편은 신화부터 고대까지 수천 년에 걸친 동서의 역사를 꿰고 있다. 저자는 고전 속 인물들을 이해해보고 당시 상황을 나름의 상상으로 해석했다. 가디언, 1만6000원.



▶나도 노인이 된다(이석주 지음)=이 책은 노년이 지향하는 인간으로서의 올바른 길과 올바르게 가야만 하는 노년의 길을 조선조 유학자들을 통해 조명했다. 퇴계 이황을 비롯해 다산 정약용까지 조선을 대표하는 선비 가운데 여섯 명의 평범하고 소박한 노년을 짚어본다. 고반, 1만5000원.



송은범기자

스스로에 대한 지나친 기대심리 버려야

러더퍼드의 '괜찮다는 거짓말'

완벽하게 숨겨진 우울 증상 자기자비와 자기수용 결핍

제이는 누가 봐도 모범생이었다. 영리하고 재밌고 운동을 잘했으며 친구들과 사이에 인기가 높았다. 그러나 이 재능있는 소년은 완벽함이라는 가면 뒤에서 홀로 아파하고 있었다. 극심한 고통에서 벗어 나려면 세상을 떠나는 방법밖에 없다고 생각할 정도로 말이다. 내 딸리는 아이들에게 세심하고 열정적인 어머니였다. 아이들이 다니는 학교에서, 지역사회에서 봉사 활동을 하는 등 모든 일에 성실했다. 이 여성은 아무런 전조없이 술과 약물을 먹고 극단적 선택을 시도했다.

미국의 임상심리학자 마거릿 로빈슨 러더퍼드의 '괜찮다는 거짓말'은 '완벽하게 숨겨진 우울'이라는 용어로 이들의 상태를 진단하고 그 증상과 사례를 펼쳐 놓았다. 저자가 25년 이상 정신건강

문제를 겪는 수많은 환자들과 내담자들을 만난 경험이 배인 책으로 사려깊은 치유 방안까지 담고 있다.

'완벽하게 숨겨진 우울'은 통상적인 진단 기준에 비추면 우울증은 아니나 자기자비와 자기수용이 결핍되어 나타난 증후군이다. 자신에 대한 지나친 기대심리, 즉 완벽주의가 약하고 어두운 감정을 평가절하하거나 그것들을 소홀히 여기게 만든다고 봤다. "제가 불평하면 안 되죠. 어지간한 사람들 보다는 편하게 살고 있잖아요." "제가 쉴 시간이 어디 있나요? 그냥 일이 많아서 지친 것 뿐이에요." "우울증은 아닌 것 같아요. 활동적이고 생각도 명료하거든요. 가끔 좀 막막할 뿐이에요." 이런 말을 하거나 듣는다면 나아질 방법을 찾을 필요가 있다.

저자는 치유의 다섯 단계를 따라 '침침'로 이름 붙인 62개 항목의 연습 과제를 제시했다. 그 첫 번째는 '수치심과 완벽주의에 맞



서는 만트라 만들기'다. 만트라는 자신이 원하는 목표나 경험을 정신적으로 일깨워주는 문구다. 이 과정이 어렵다면 이런 방법도 있다. "나 자신을 긍정적으로 받아들이기까지는 시간이 걸릴 것이다." 이것을 만트라로 삼아도 된다.

하지만 이들 과정은 꼭 완벽하게 해내야 하는 숙제가 아니다. 이것들마저 고쳐야 할 목록에 넣는 순간 또 다른 스트레스가 닥친다. 송선별 옮김, 북하우스, 1만7000원.

진선희기자 sunny@ihalla.com

끼니 해결 대신 '나'를 중심에 둔 식사를

임선영의 '음식에도 마스크를 씌워야 하나요'

우리가 먹고 마시는 것들은 과연 바이러스로부터 안전한가. 음식작가 임선영의 '음식에도 마스크를 씌워야 하나요'는 이 질문에 대한 답을 찾고 있다. 팬데믹과 뉴노멀 시대를 맞아 무엇을 더 먹기에 앞서, 무엇을 더 멀리해야 하는지를 설명해놓았다.

이 책에서 먼저 주목한 건 한식이다. 한식은 고리타분하고 경쟁력 약한 음식이 아니라 독특한 자연 환경 속에서 살아남은 조리법만 모아놓은 함축된 식문화 기록으로 그 가치를 살렸다. 자연발효의 보물 창고인 김치, 영양의 완성인 두부, 들기름에 포함된 오메가3, 산채소의 약성 등 우리 식탁에 흔히 올라와 귀중함을 몰랐지만 한식이야말로 '하늘이 내린 밥상'이라고 했다.

예전에는 건강에 좋은 음식을 다소 추상적으로 생각하고 모호하게 판단했지만 앞으로 소비자들이 성분을 꼼꼼히 따지고 누구에 의해 어떤 방식으로 생산됐는지 추적하게 된다는 점도 강조했다. 원거리에서 공급돼 많은 이산화탄소를 배출하는 제품 대신에 대를 이어 가꿔온 땅에서 나는 근거리 로컬 생산자들의 제품을 소비하고, 상처가 조금 있더라도 유기농이나 친환경 재료를 선택하게 된다는 것이다.

포스트 코로나 시대의 달라진 맛집 풍경도 소개했다. 유행 인구가 많은 곳에 맛집이 모여 있었지만 지금은 상황이 바뀌었다. 거주지 중심, 골목의 작은 식당을 선호하고 방송에 나와 유명해진 맛집보다 자신의 취향에 맞고 건강한 식재료를 요리하는 레스토랑으



로 향하는 발길이 늘어나고 있다.

그동안 우리는 빨리 준비되고 다른 무언가를 바빠 하기 위해 간편함이나 가성비 등을 이유로 끼니를 해결해왔다. 거기엔 먹는 '나'의 존재감이 없었다. 이제는 우리 삶에 필요한 에너지를 얻고 내일의 건강을 오늘처럼 유지하기 위한 식사가 필요하다. 저자는 말한다. "좋은 식사, 별다른 것 없더라도, 중요한 것은 바로 2가지, 소식(小食)과 안식(安息)입니다." 마음의숲, 1만5000원.

진선희기자

이 책 '제주, 당신을 만나다'



김일영씨가 촬영한 김녕 서문하르방당 미륵산으로 바다를 향해 좌정해 있다.

깊은 바닷속 먹돌 희망의 신앙으로

30여 년 영어교사로 재직했던 홍죽희씨, 국어교사였던 여연씨. 동갑내기 벗인 두 사람이 사진가 김일영씨와 동행해 제주를 걸으며 마주한 신들의 이야기를 '제주, 당신을 만나다'란 이름으로 묶었다.

이 책은 주제를 정해 한라산 자락과 바닷길을 둘러보며 신을 만나는 방식으로 구성됐다. 세 사람은 여유 있게 답사 일정을 정해 길을 떠났고 그 덕에 더 깊이 대상을 들여다볼 수 있었다. 제주 신화 테마길이나 거기엔 이 섬에 뿌리내렸던 선인들, 지금 제주 사람들의 삶이 스며 있다.

홍죽희씨는 '제주의 돌에서 신성을 느끼다' 주제 집필을 맡았다. 바닷가 마을에 좌정하고 있는 미륵산을 중심으로 돌로 시작

해 돌로 생을 마무리했던 제주 사람들의 신앙을 신화에 스민 지금 우리들 삶

살았다. 제주 미륵돌들은 대부분 땅이 아닌 바다에서 올라

왔다. 깊은 바닷속에 있다가 누군가에 의해 건져올려진 먹돌은 마을에 자리를 잡고 앉아 가난한 민중들에게 희망의 신앙이 됐다. 김녕 서문하르방당, 화북 윤동지영감당, 신촌 일뿔낭거리 일뿔당, 함덕리 서물당에 그같은 미륵돌이 있다. 윤동지영감당은 복과 재물을 안겨주고, 서문하르방당 미륵신은 아들을 낳게 하는 효험이 있다고 믿었다. 동회천 화천사 오석불, 마씨 미륵당, 고내봉 큰신머들 새당 하르방당 미륵불도 제주 사람들의 마음에 담긴 절실한 소망을 드러낸다.

여연씨는 '한라산의 신들'을 주제로 글을 썼다. 한라산에서 솟아난 신 하로산도들이 숨쉬는 신앙을 찾아 사냥 습성을 버리지 못해 부인에게 쫓겨난 소천국, 강풍이 휘몰아치고 폭우가 쏟아질 때마다 신의 노여움을 떠올리게 하는 광양당신, 바다와 강남천자국을 평정한 영웅신 궤네기도, 도두봉 오희머릿당 하로산도 등을 되살렸다.

신앙 현장을 누빈 두 사람은 개별이나 마을 신앙공동체 약화로 신앙이 하루가 다르게 바뀌고 훼손되는 걸 아쉬워했다. 제주 신앙이 언제, 어떻게 사라질지 모른다는 안쓰러움에 그들은 오늘도 길을 나선다. 알뜰, 1만8000원.

진선희기자

축
CONGRATULATIONS
수 상
대통령표창



부 명 철
(제주동부경찰서)

제75주년 경찰의 날 대통령표창 수상을 진심으로 축하드리며 앞날의 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

함덕초등학교 제30회 동창회

축
CONGRATULATIONS
수 상
대통령표창



부 명 철
(제주동부경찰서)

제75주년 경찰의 날 대통령표창 수상을 진심으로 축하드리며 앞날의 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

함덕중학교 21회 동창회
회장 강창진 외 동창일동

축
CONGRATULATIONS
수 상
국무총리표창



경사 이 경 환
(서귀포경찰서 경무계)

제75주년 경찰의 날을 맞이하여 국무총리표창 수상을 진심으로 축하드리며 앞날의 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

용강 가족 일동

축
CONGRATULATIONS
수 상
제41회 김만덕상
(봉사부문)



김 옥 산
(일도2동 18동장)

제41회 김만덕상 봉사부문 수상을 진심으로 축하드리며 앞날의 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

일도2동 통장협의회
회장 고광연 외 회원일동