

나답게 살아가기 위한 ‘바운더리’ 연습

사회적 거리두기처럼 관계 안전거리도 설정을 건강한 관계는 타인 아닌 ‘자신’ 중심으로 시작

작점이다. 사람 대부분은 타인의 요구나 기대가 자신의 생각과 탈라도 단호하게 거절하지 못한다. 가까운 사이일수록 더 그렇다. 선을 긋는다고 해서 그들을 사랑하지 않는 것이 아님을 깨닫지 못했기 때문이다.

이 책에는 불균형한 관계에서 벗어나 본연의 나를 되찾는 바운더리의 모든 여정이 친절하고 상세하게 담겨 있다.

저자는 미국 웨인주립대학교 및 동 대학원에서 사회복지 학위를 취득하고, 가족 및 연인, 불안장애, 어린 시절 정서적 방치를 경험한 성인 대상의 심리상담교육을 이수했다.

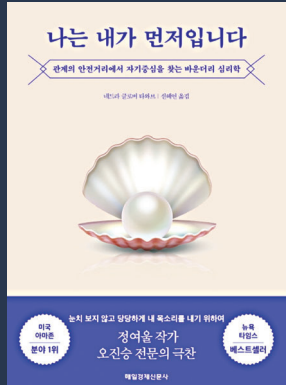
그에게 상담받기 위해서는 1년 전에 예약해도 어려울 정도다. 그는 자신의 도움을 필요로 하는 더 많은 사람들과 빠르게 소통하기 위해 인스타그램을 통

해 매주 공개 상담과 Q&A를 진행하고 있다.

저자는 “삶의 중심이 내가 아닌 타인이 되면 자기희생은 점점 커지고 다른 사람의 비위를 맞추는 데 우선이 될 수밖에 없다”며 “자기결정권을 되찾고 한 쪽으로 기울어진 관계를 바로 세우려면 사회적 거리두기처럼 관계의 ‘안전거리’를 설정해야 한다”고 밝힌다. 그 방법이 바로 바운더리다.

편안한 인간관계에 필요한 ‘적당한 기대’와 ‘정당한 요구’. 저자는 사람이 불편한 모든 사람이 관계에 휘둘리지 않고 제 목소리를 내며 당당하게 살아가기를 바라는 마음으로 이 책을 집필했다. 개인의 삶과 무너진 관계를 바운더리 설정을 통해 재구성하도록 돕는 안내서다. 매일경제신문사. 404쪽.

/이연수 기자



나는 내가 먼저입니다

“해야 할 일이 많아 어쩔 줄 모르겠다, 누가 도와달라고 하면 화가 난다, 뭔가 부탁할 것 같은 사람과는 통하나 만남을 피하게 된다, 도와줬는데 아무 보상도 못 받은 것에 대해 자주 불평하게 된다, 지칠 대로 지친 느낌이다, 다 그만 두고 사라져버리고 싶다는 생각을 자주 한다...”

당신에게 ‘바운더리(BOUNDARIES)’가 필요하다는 시그널이다. 110만 팔로워를 보유한 미국의 인기 심리치료사 네드라 글로버 타와브는 14년

간의 상담 사례와 심리학 이론, 인지행동치료를 바탕으로 나와 타인 사이의 적절한 경계선, 즉 ‘바운더리’를 설정하면 관계에 따른 스트레스부터 불안, 우울, 분노, 반아웃 등의 문제를 이겨낼 수 있다고 말한다.

좋은 사람이지만 연락을 피하게 되거나, 친구와 만날 때마다 피곤함을 느낀 적이 있는가. 부모의 부탁을 거절할 때마다 죄책감을 느끼거나, 사랑하는 사람과 함께 있는데도 혼자 있고 싶던 경험이 있는가. 이상하게도 관계가 편하지 않은 사람들을 위해 14년간 관계 문제를 전문으로 심리치료를 해온 저자는 상담

사례와 심리학 이론, 인지행동치료를 바탕으로 ‘바운더리 심리학’을 소개한다. 상대방을 신경 쓰느라 내 감정과 욕구를 표현하지 못하고, 지나친 요구에도 거부하지 못하며, 선을 긋는 일에 죄책감을 느낄수록 심리적으로 타격을 받고 피로감이 누적되어 마음의 문제로 발전된다. 저자는 건강한 관계는 타인이 아닌 ‘자신’을 중심으로 시작돼야 한다고 강조한다.

나의 감정적·신체적·정신적 안녕을 위해 나머지를 잘 거절하는 것, 나의 욕구에 귀 기울여 지지할 것, 바운더리는 건강한 관계의 중심이자 나를 돌보는 시



원산여록

“두려움과 고통 없이 하직할 수 있다면 그것이 이상적인 죽음일 것이다. 우리는 그런 죽음을 위해 중단 없이 노력해야 한다.”

보성 출신 언론인 위정철씨(82)가 죽음과 삶의 의미 등을 다룬 ‘원산여록’을 펴냈다. ‘죽음을 직시하는 코나투스’라

“겸허한 태도로 삶과 죽음 맞이해야”

보성 출신 언론인 위정철씨 ‘원산여록’ 펴내 7년간 공부... 의미있는 죽음 위한 조인 전달

는 부제는 죽음 연구에 관한 일체의 노력과 과정이라는 뜻을 담고 있다. 원산은 그의 아호다.

인생에서 가장 중요한 일은 ‘죽음’이라 여기고 ‘죽음’이라는 화두에 천착해온 저자는 2014년부터 공부한 내용을 이 책에 담았다. 생사에 관한 동서양 종교와 교리, 학설 등을 한 자리에 모아 비교하면서 나름의 견해를 전한다.

저자는 삶과 죽음의 본질을 알고 대비

해야 한다고 강조한다. “태어남이 신비라면 죽음 또한 신비임이 분명한 것”이라고 밝힌다. 그렇다면 어떻게 죽음을 맞이할 것인가.

저자는 “가장 이상적인 죽음은 두려움과 고통없이 세상과 하직하는 것”이라며 “이상적인 죽음을 위해 우리는 권력, 이성, 돈, 관계, 젊음, 건강 등 삶에 대한 집착이 아닌 삶과 죽음의 신비에 대해 겸손하고 겸허한 태도를 가져야 한다”고 조

언한다.

조선훈 법학과 졸업 후 조선일보 광주 주재기자로 언론계 생활을 시작했던 저자는 1980년 언론통폐합 과정에서 해직당한다. 경제적 토대를 마련하지 못하고 일터를 벗어나는 것에 대해 우울함을 느꼈다고 한다. 우울함은 그로 하여금 죽음까지도 생각해 했다. 그는 이후 학교법인 정성학원 이사장을 지냈고, 무등일보 정치부장으로서 언론계에 복귀해 논설위원을 지낸 뒤 광주매일신문 편집부장과 논설위원을 거쳐 남도일보 편집국장장과 논설주간을 역임했다.

‘실록 광주사태’, ‘신부가 변해야 교회 가 산다’, ‘DJ와 전라도’, ‘존재 위백규



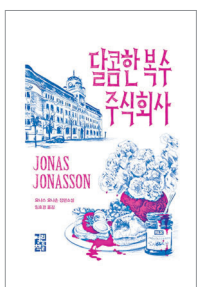
위정철

와 다산 정약용의 생애와 사상연구’ 등을 펴냈다.

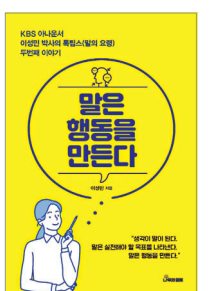
/이연수 기자

세책 나왔어요

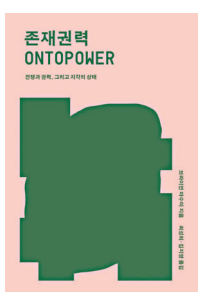
◇달콤한 복수 주식회사=베스트셀러 작가 요나스 요나손의 장편소설. 캐나다와 스웨덴을 배경으로 복수 대행 ‘달콤한 복수 주식회사’의 복수 대장장이 시원하게 펼쳐진다. 열린책들. 524쪽.



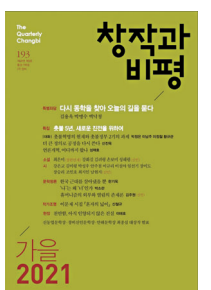
◇말은 행동을 만든다=KBS 아나운서 이성민 박사가 전하는 말 잘하는 방법에 대한 특집. 영화배우, 영화감독, 가수, 탤런트, 소설가, 작곡가, 야구선수, 축구선수, MC 등 유명인들의 말을 전격분석해 정리했다. 나무와 열매. 312쪽.



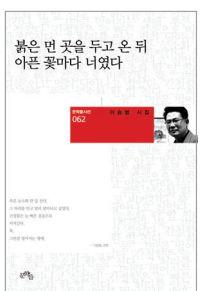
◇존재권력=색깔로 코드화된 테러 경보, 침공, 드론 전쟁 등은 브라이언 마스미가 책에서 이론화하고 있는 새로운 권력의 형태들이다. 테러와의 전쟁과 위기의 문화를 심도 깊게 분석하면서 선제성의 출현에 주목한다. 갈무리. 400쪽.



◇창작과비평 193호=촛불 시인이 열여놓은 변혁의 상상력을 보편적인 과제로 인식하고 연대할 필요성을 역설한다. 김용옥, 박맹수, 백낙청의 특별좌담은 서구 중심의 고대적 사유를 격파하는 실천적인 토론이 담긴 대기획이다. 창비. 557쪽.



◇붉은 먼 곳을 두고 온 뒤 아픈 꽃이다=사랑의 감각을 일깨워주는 이승범 시인의 두 번째 시집. 이 시인의 시들은 우리가 오래 전 잊어버린 꿈, 잃어버린 사랑, 혹은 어떤 원형에 닿을 수 없어 아픈 자들의 상처를 이루만져 준다. 문학들. 144쪽.



hotelthestar.com

천년의빛 영광

자연과 어우러진 곳에서 최상의 서비스로 모시겠습니다

더 아름답게 빛나는 오늘을 더 스타에서 함께하세요

웨딩 | 돌잔치 | 각종모임 | 기업행사
예약문의 | 010-3627-5003

HOTEL THE STAR

레스토랑/바

로비

카페

객실

예식장

무대

웨딩 / 돌잔치 / 각종모임 / 기업행사 예약문의 010-3627-5003

HOTEL THE STAR

영광군 영광읍 옥당로 74 TEL. 061) 350-7900