

**개요 - 이 책은 인간을 어떻게 정의하는가?**

이 책에서는 인간을 치유의 존재로 정의하며, 즉, 인간은 태어날 때부터 치유의 역할을 맡은 존재로 태어났다고 주장한다. 이 책의 저자는 또한 인간이 태어난 이후로 지속적으로 치유 경험을 쌓아왔다고 언급하고 있다. 그러나 이 책의 작가는 대부분의 사람들이 자신이 내재한 힐러의 본능을 자각하지 못하며 이러한 능력을 충분히 발휘하지 못한다고 지적하고 있다.

**개요 - 이 책이 말하고자 하는 핵심 주제는 무엇인가?**

이 책은 '나'와 '타인'을 위로하면서 '나', '타인', 그리고 '세상'에 대한 깊은 연민을 갖게 하며, 영혼을 한 단계 더 높은 수준으로 성장시키는 주제를 다루고 있다. 이 질문은 이전 질문에서 다룬 인간의 정의와 밀접한 관련이 있다. 이 책은 우리가 내재한 힐러의 본능을 통해 '나'뿐만 아니라 '타인'에게도 그 능력을 펼칠 수 있어야 한다는 아이디어를 제시하며, 이를 어떻게 실현할 수 있는 방법을 다루고 있다.

**의문점 분석 - 이 책을 읽으면서 여전히 나에게 있는 의문점은 무엇인가?**

이 책을 선택한 이유는 최근에 대학원 진학을 희망하면서 대학 공부 뿐만 아니라 토플이나 텡스, 자격증, GRE 등 다양한 공부를 병행하고 있는데, 이로 인해 몸과 마음이 지친 상태였기 때문이다. 그래서 교수님이 추천해주신 도서 중에서 제게 가장 적합한 것을 고르게 되었다. 이 책을 읽으며 나에게 필요한 힐링이 무엇인지를 주로 읽었고, 내면의 근본적인 문제에 대해 해결책을 찾았습니다.

1)“7분 동안 업(UP)을 시키라는 의미는 들숨을 7초간 들이마시라는 거예요.” 그리고 10초 이상 내뿜는 호흡법이다. 처음에는 3초 정도 들이마시고 5초 정도 내뿜는 식으로 진행하다가, 차분히 진행이 되기 시작하면 7초까지 들숨을 마셔보도록 한다는 것이다.

엄청 이 방법이 대단한 방법도 아니고 정말 단순한 숨쉬기인데도, 이 방법을 통해 나는 안정감을 찾고, 지치고 힘들 때 잠시 쉬어가는 방식으로 휴식(힐링)을 취했다. 결국은 일어나지도 않은 일에 막연한 두려움으로 인한 불안감을 해소하는 방법을 알게 된 것이다. 하지만 이 책을 읽으며 오히려 생긴 궁금증이 있다. 6장에서 “친한 사람은 있으세요?”라는 질문이 나오는데, 글쓴이는 감정에 대해 질문하더라도 “말이 잘 통한다.”, “자주 만나고 시간을 같이 보낸다.”, “거의 같이 붙어 다닌다.”와 같이 행동으로 대답한다고 언급하는 문장이 있다.<sup>2)</sup> 하지만 정작 글쓴이도 “친한 사람”의 정의를 내리지 않았으며, 글쓴이가 언급하지 않은 친한 사람이라는 개념이 무엇인지 궁금해졌다. 그리고 이 책에선 ‘프로이트’라는 사람 또한 언급했는데, 프로이트라는 사람의 근본적인 주장에 대한 명확한 언급이 없어, 과연 프로이트는 무슨 주장을 했는지도 궁금해졌다.

1) 권수영, 『치유하는 인간』, EBS BOOKS, 2020년, 269쪽 인용

2) 동책, 201쪽~202쪽 부분 인용

### 의문점 분석 - 내게 있는 어떤 것이 나로 하여금 그런 의문을 가지게 하는가?

두 가지로 생각할 수 있을 것 같다. 첫 번째는 글쓴이의 실수이다. 글쓴이가 만약 어떠한 개념을 제시했고, 그에 대한 잘못된 통념을 언급했다면, 정확한 개념의 의미나 정의를 해줬어야 하는데, 그러지 않은 글이라 나에게 의문을 가지게 하였다. 책을 읽고 나서, 나에게 과연 친한 사람이 진짜 있는가에 대해 통찰을 하기 시작하였고, 그러면서 더욱 친한 사람이 무엇인지 궁금하게 되었다. 프로이트의 정신분석을 적용한 상담 과정에 대해서는 이 책에서 자세히 알 수 없어서, 궁금증이 생겼다.

### 공헌 및 비판 - 이 책이 나 자신 또는 나의 현재 상황을 이해하는 데에 도움이 되었는가?

이 책으로 인해 나는 간단한 방법으로도 불안정한 마음을 치유(힐링)하는 방법을 알게 되었다. 이 책에서는 이 세상은 나만 사는 세상이 아니라 도움을 받을 수 있는 타인들도 많고, 내가 도움을 줄 수 있는 타인들도 많다고 말해주었다. 또한 이 책으로 인해 앞으로 힘든 일이 있을 때 기존처럼 혼자 끙끙대는 것이 아닌, 타인의 도움을 통해 어느 정도 마음을 힐링할 수 있음을 알게 되었다.

### 공헌 및 비판 - 이 책을 통해 얻게 된 새로운 시각 또는 어떤 문제에 대한 해결책이 있다면 무엇인가?

이 책을 통해 나는 '공감'이라는 개념을 정말 새롭게 알게 되었다. 사실 나는 다른 사람의 말을 듣는 것을 좋아해서 여러 사람의 고민을 들어주는 것을 좋아하고, 같이 울어주고, 옆에서 응원도 해주며 도움줄 수 있는 부분에 대해서는 최대한 도움을 주려고 노력하는 사람이다. 하지만 내가 그동안 다른 사람들에게 했던 행동은 '공감'이 아니라 '동감'이었음을 알게 되었다. 내가 다른 사람의 이야기를 들어주면서 정말 이해되지 않았던 것이 있었다. 한 사례를 말하자면, 가장 친한 후배의 남자친구가 바람을 피워서 후배를 위로해주는 상황이었다. 내가 "진짜 개는 쓰레기다"라고 얘기하는 순간 그 후배는 오히려 화를 낸 것이다. 듣던 나도 화가 나서 욕을 했지만 그게 그 후배 마음에 들지는 않았던 모양이었다. 이 책을 읽기 전까지도 이해가 가지 않았다. 하지만 이 책을 읽은 후 알게 되었다. 나는 그 후배의 마음을 깊게 파고든 상담이 아니라 같이 화를 내었을 뿐이었다. 동감과 공감의 차이는 이 책에서 다음과 같은 비유를 든다.

웅덩이에 한 사람이 빠졌다. 이 사람은 어두운 웅덩이 안에서 고통을 경험하고 있다. 거기서 큰 소리로 도움을 요청했다. "사람 살려요! 사람 살려요! 저 좀 살려주세요!" 이때 지나가는 두 행인이 있다. 한 사람은 동감을 하는 사람이며, 다른 한 사람은 공감을 하는 사람이다. 동감을 하는 사람은 이렇게 반응할 것이다. "어떡해요! 웅덩이에 빠졌네요! 어떻게 하지?" 웅덩이에 빠진 사람과 함께 고통을 느끼는 것이다. 상대방과 같은 고통을 자신도 느낀다. 혹시 웅덩이 옆에 나무막대기나 밧줄 같은 것이 있다면 너무 다행이다. 그 행인이 이 웅덩이에 빠진 사람을 구해줄 수 있기 때문이다. 여기서 중요한 포인트는 행인이 웅덩이에 빠진 이에게 도움을 손길을 뻗치려고 할 때, 행인의 위치는 웅덩이 위이다. 그래서 인지 이 경우 행인이 웅덩이에서 꺼내준다면 감사함을 표하긴 하지만 다소 괴리감이 들 것이다. 즉 도움을 주는 사람이 자신과 같은 위치가 아니니 약간의 불편함을 느낄 수 있는 것이다. 거기에 비하면 공감하는 행인은, 그저 고통을 똑같이 느끼는 정도가 아니라 웅덩이에 직접 내려가서 상대방의 고통을 함께하는 것이다. 공감하는 행위는 문제 해결과는 거리가 있을 수 있지만, 고통을 정말 함께 겪는 것이다. <sup>3)</sup>

나는 이 점을 간과하였다. 멀리서 후배를 바라보며 들어주기만 했지, 정말 그 후배의 마음을 헤아리지 못한 것이다. 앞으로 다른 사람의 이야기를 들어줄 때는 내 의견을 말하기

3) 권수영, 『치유하는 인간』, EBS BOOKS, 2020년, 269쪽 인용

보단 일단 그 들의 마음을 들여다보고, ‘해결’의 방향이 아닌 고통을 함께 겪어야 겠다는 생각을 했다.