

Laziness

Does

Not

Exist

DEVON PRICE, Ph.D.



게으르다는 착각

LAZINESS
DOES NOT EXIST

데번 프라이스 저음 | 이현 옮김



whale books

2022년 4월 10일 웨일북 출간

2022년 10월 09일 21시에 북톡방에서
소셜전략연구소 송영우가 소개하다

저자 데번 프라이스 :사회심리학자이자 작가, 활동가, 그리고 시카고 로올라대학교 평생교육대학의 교수이다. 일리노이주 시카고에 거주하며, 사회의 현상과 문제에 관심을 기울이며 연구하고 있다. "게으름은 존재하지 않는다"는 주장과 함께, 게으름처럼 보이는 것은 과로, 정신건강, 환경에 대한 투쟁의 징후라고 말한다. 또한 다방면의 연구를 통해 더 나은 삶의 방식을 제시하고 있다.

책의 구성

1부 : 게으름이라는 거짓의 정체

1장 게으름이라는 거짓

2장 게으름에 대한 잘못된 상식

2부 : 게으름이란 거짓의 인식 바꾸기

3장 일을 덜 해도 된다

4장 나의 성취가 나의 가치는 아니다

5장 모든 것에 전문가일 필요는 없다

3부 : 게으름이라는 거짓 대처법

6장 지치게 하는 관계에서 벗어나는 법

7장 사회가 부과한 당위를 떨쳐버려라

들어가는 글: 내가 게으르다는 착각에 빠진 이유

...수년간 나는 에너지가 달린다고 나 자신을 질책했다. 끝까지 몰아붙이지 못할 때마다 정체되어 있다고 생각해 부끄러웠다. 일터에서 일을 거절할 때마다 밥벌이를 못하게 되면 어쩌나 걱정했다. 도움이 필요한 친구를 돕지 못하거나 친구가 진행하는 공연에 못 가면 모두가 나를 비난할 거라고 확신했다. 휴식을 취하거나 선을 그을 때마다 내가 게으르다는 사실에 괴로웠다. 게으른 것보다 더 나쁜 것은 없었다. 취미나 친구에게 할애할 에너지도 없이 피로하고 버겁고 소진되는 게 끔찍하긴 해도 게으른 것은 그보다 더 나쁘다고 확신했다.

1장 게으름이라는 거짓

- 게으름이라는 거짓은 무엇인가?
- 게으름이라는 거짓은 어디에서 왔는가?
- 게으름이라는 거짓은 어디에나 있다
- 게으르다고 느끼는 이유

2장 게으름에 대한 잘못된 상식들

- 게으름은 죄악이 아니다
- 게으름은 경고다
- 게으름에 경청하라
- 덜 하는 것이 우리를 치유하는 원리

3장 일을 덜 해도 된다

- 우리는 그 어느 때보다 더 일하고 있다
- 당신이 할 수 있는 일에는 한계가 있다
- 초과 근무 시 무슨 일이 벌어지는가?
- 일을 덜 하는 법

4장 나의 성취가 나의 가치는 아니다

- 게임이 되어버린 삶
- 성취에 목매 때 경험은 어떻게 망가지는가
- 삶의 가치를 재설정하는 법
- 삶에 대한 기록을 덜 남기는 법을 배워라

5장 모든 것에 전문가일 필요는 없다

- 정보 과부하의 시대
- 정보 과부하가 건강에 미치는 영향
- 정보의 양을 제한하라
- 정보의 양을 더 의미 있는 방식으로 소비하라
- 통제할 수 있는 것에 집중하라

6장 지치게 하는 관계에서 벗어나는 법

- 요구가 많은 가족을 대하는 법
 - ✓기대를 없애라
 - ✓상대에게 발을 뺄 거라고 경고하라
 - ✓작은 일들에 대해 싫다고 말하라
 - ✓고장 난 레코드판이 될까 봐 두려워하지 마라
- 눈에 보이지 않는 짐을 내려놓아라
 - ✓시간을 어떻게 쓰는지 추적하라
 - ✓당신의 가치를 명료화 하라

6장 지치게 하는 관계에서 벗어나는 법

- 가치명료화

- ✓다른 사람들이 제대로 못 해도 나서지 마라

- 양육 죄책감 다루기

- ✓'충분히 좋은 것' 으로 충분하다

- ✓실수를 받아들여라

- ✓당신 자신의 삶을 살아라

- 지치게 하는 관계에 경계를 설정하라

- ✓당신이 타인을 도와야 하는지 판단하라, 왜 도우려고 하는지 스스로에게 물어보라, 부적절한 행동에 대해 보상하지 말라

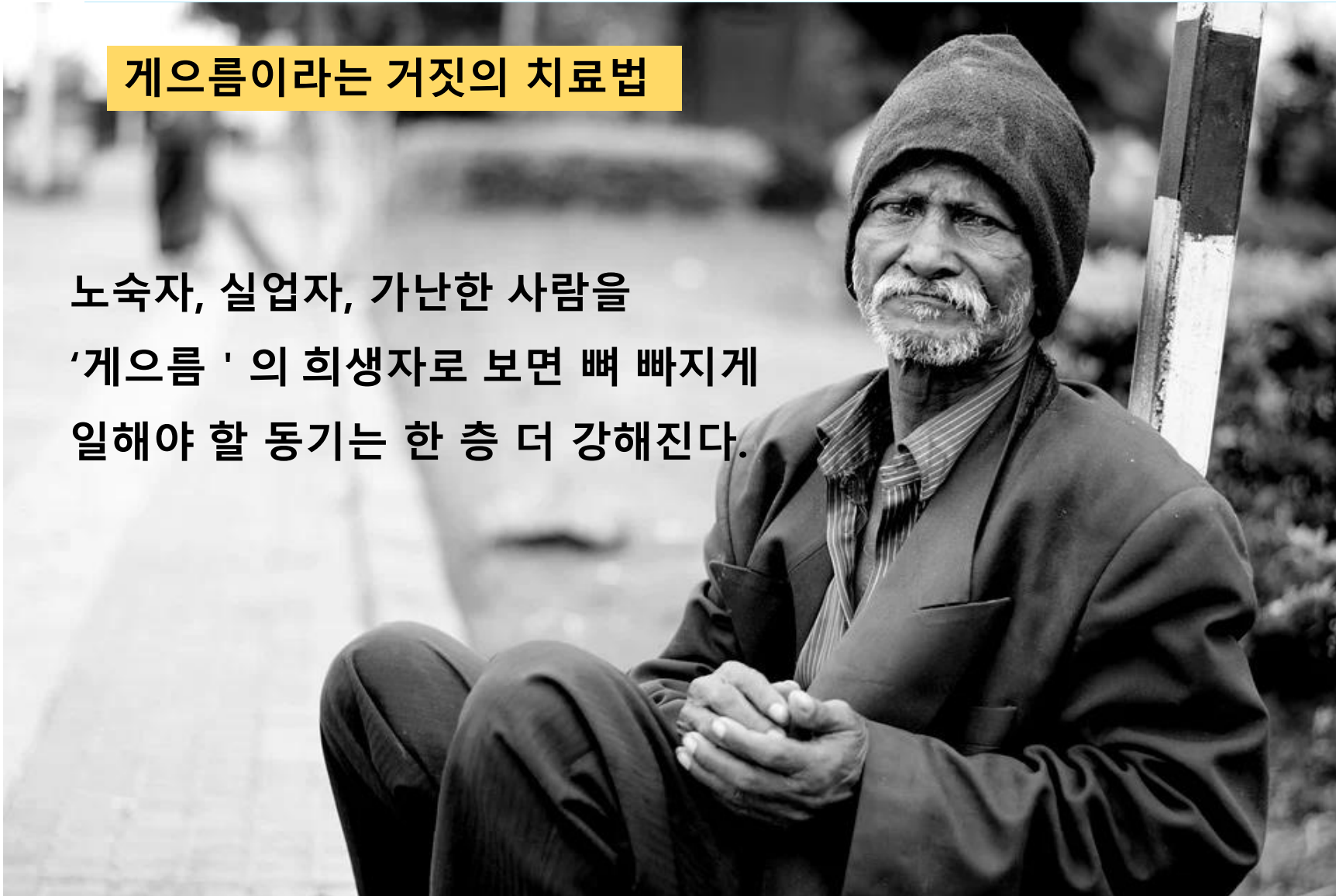
7장 사회가 부과한 당위를 떨쳐버려라

- 우리 몸은 이미 완벽하다 : 다이어트 산업과 게으름, 삶의 긍정성
- 꼭 멋져야 만 잘 사는 게 아니다 : 상황비교를 하지 마라, 수치심이 아니라 영감을 쫓아라 (소셜미디어)
- 세상을 구하는 건 당신의 책임이 아니다
 - ✓ 죄책감이 아닌 공감을 기준으로 목표를 설정하라
 - ✓ 당신이 바꿀 수 없는 것들에 대해 애도하라
 - 해결해야 할 사회 문제를 취급할 때 열심히 하면 그것을 해결 할 수 있다는 착각에서 벗어나고
 - 그 문제에 대한 공포와 죄책감이 나를 덮치도록 놔두고 우리가 완전히 통제할 수 없다는 혹은 그것에 대해 전적인 책임을 갖지 않느낀다는 사실을 진심으로 인정하는 것

나가는 글 : 연민은 게으름이라는 거짓을 없앤다.

게으름이라는 거짓의 치료법

노숙자, 실업자, 가난한 사람을
'게으름'의 희생자로 보면 뼈 빠지게
일해야 할 동기는 한 층 더 강해진다.



충분히 열심히 일하지 않았다는 두려움은 다시 한계를 넘어서까지 자신을 몰아 붙이고 그렇게 하지 않는 사람을 비난하는 끝없는 고투로 삶을 전락 시키다.

고통받는 사람에 대한 연민이 없으면 우리는 자신에 대해 친절하기가 더 어려워진다.

나가는 글 : 연민은 게으름이라는 거짓을 없앤다.

게으름이라는 거짓의 치료법

이 모든 것에 대한 치료법은
한 없는 연민이다

당신의 삶이 당신의 생산성과 상관없이
가치가 있다면, 다른 모든 인간의 삶도
가치가 있다.

'게으른 사람들을
혐오하는 문화'



이 거짓은 우리에게 더
많이 일하는 사람이 더
가치가 있다고 가르친다.

나가는 글 : 연민은 게으름이라는 거짓을 없앤다.

연민 어린 호기심을 실천하라



타인을 서둘러 게으르다고 치부하는 대신,
호기심을 갖는게 훨씬 더 효과적이다.

우리는 사람들이 타성에 젖거나 무기력한 이유를 이해할 수 없을 때 '게으르다'고 치부한다.

모든 사람에게는 그렇게 행동하는 이유가 있다. 타인의 무기력이 몹시 자기 패배적이고 의미 없어 보여도 삶의 맥락 속에서는 나름의 이유가 있다.

나가는 글 : 연민은 게으름이라는 거짓을 없앤다.

상대의 행동을 꼼꼼이 생각하게 만드는 질문들

- 그들이 이렇게 행동함으로써 충족시키려는 욕구는 무엇일까?
- 바뀌려는 노력을 방해하는 문제나 장애물은 무엇일까?
- 겪고 있는 어려움을 설명할 수 있는 고통(예컨대 신체장애, 정신 질환, 트라우마, 억압)은 무엇일까?
- 그런 식으로 행동하도록 누가 영향을 주었을까?
- 그들에게 다른 선택지는 없을까? 그러한 선택지들이 실제로 선택할 수 있는 것인가?
- 그들에게 어떤 종류의 도움이 필요할까?

나가는 글 : 연민은 게으름이라는 거짓을 없앤다.

더 큰 맥락을 보라

생산성을 선량함과 연결시키기를 중단하다

자신에게 친절하라

나가는 글 : 연민은 게으름이라는 거짓을 없앤다.

당신이 여전히 생산성과 선량함을 연결시키고 있다는 신호

- 하루에 예상했던 것보다 일을 덜 하면 죄책감이 든다.
- 자유 시간을 잘 즐기지 못한다.
- 휴가나 휴식을 취할 권리를 '얻어야' 한다고 믿는다.
- 생산성을 유지하기 위해서만 건강을 관리한다.
- 할 일이 없으면 자신이 '무용지물'이라고 느낀다.
- 나이가 들거나 무능해졌다는 생각이 들면 매우 우울하다.
- 누군가의 부탁에 싫다고 말하면 그것을 '보상'하기 위해 다른 무언가를 하겠다고 제안해야만 할 것 같다.

341 페이지 / 299개 : 1. 14

1장 : 1~40

2장 : 41~84

3장 : 1~73

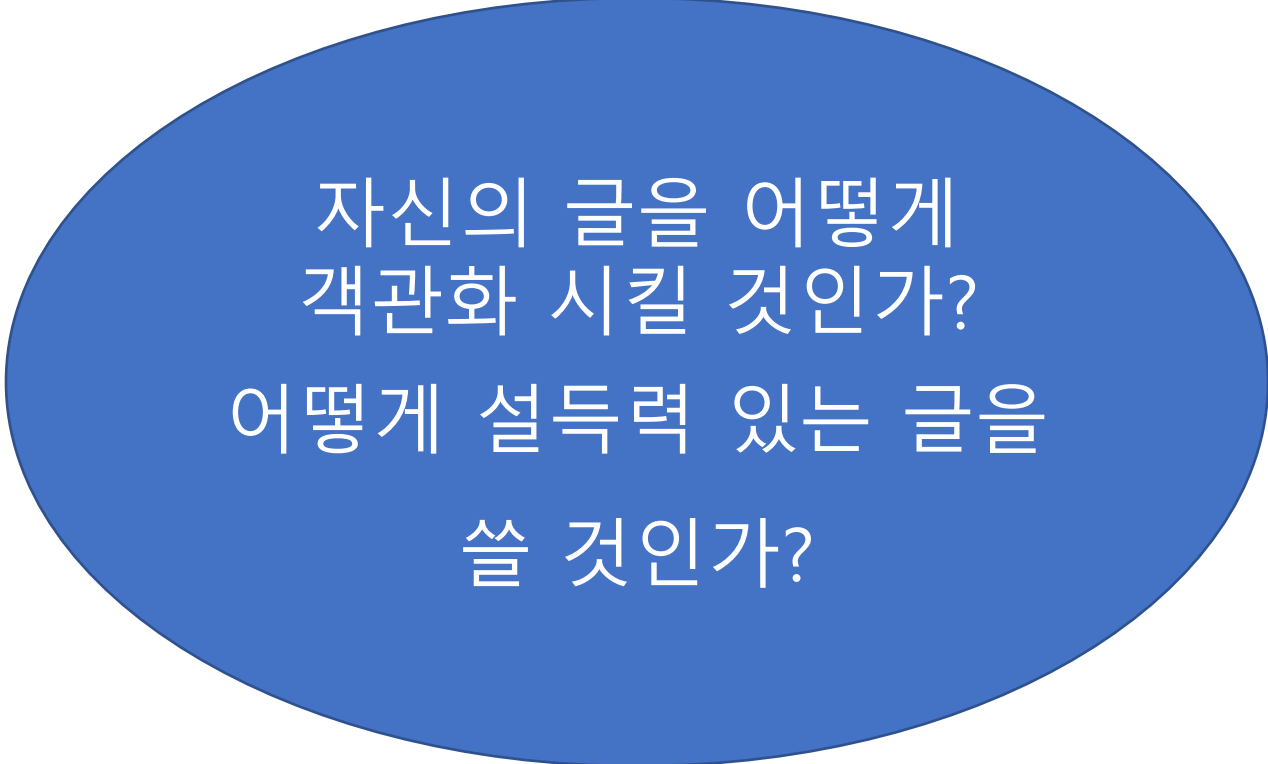
4장 : 1~33

5장 : 1~41

6장 : 1~23

7자 : 1~41

나가는 글 : 4



자신의 글을 어떻게
객관화 시킬 것인가?
어떻게 설득력 있는 글을
쓸 것인가?