



프렌즈

과학이 우정에 대해 알려줄 수 있는 가장 중요한 것

Friends

로빈 던바 지음 | 안진이 옮김 | 정재승 해제

2022년 1월 3일 출간 | 판형 150*217 | 584쪽 | 22,000원 | 분야 과학 | ISBN 979-11-6774-025-0 03400

책 소개

KAIST 정재승 교수 해제 및 추천!

사회성 연구의 최고 권위자, 옥스퍼드 석학 로빈 던바의 친구, 우정, 관계에 관한 가장 과학적이고 독창적인 탐구

사회성 연구의 최고 권위자이자 ‘던바의 수’로 널리 알려진 로빈 던바 옥스퍼드대 교수의 신작 《프렌즈》가 출간되었다. 그가 학문적 인생 대부분을 바친 ‘사회성’ 연구를 집대성한 책으로, 우정의 기원과 진화, 가치에 관한 과학적이고 독창적인 탐구가 돋보이는 책이다.

로빈 던바는 이 책에서, 우리는 왜 친구를 사귀는지, 우정은 어떻게 시작되고 어떻게 끝을 맺는지, 어떤 사람과 친구가 되는지, 얼마나 많은 친구를 둘 수 있는지, 우리의 뇌는 친구를 어떻게 관리하는지, 그리고 무엇보다도 왜 우정이 중요한지를 흥미롭게 살펴본다. 심리학, 인류학, 신경과학, 유전학 등 광범위한 학문을 아우르며 그야말로 ‘우정에 대해 우리가 알고 싶은 모든 것’에 가장 과학적으로 대답하고 있다. 겔라다게코원숭이의 털 고르기에 관한 연구부터 휴대전화 통화 빅데이터를 분석한 최신 연구까지, 방대한 연구 자료를 넘나들며 엮어나가는 서술이 지적 즐거움을 더해준다. KAIST 정재승 교수의 해제는 로빈 던바 연구의 학문적 성과부터 책의 주요 내용은 물론 의의까지 상세하게 설명하고 있어, 우정의 세계를 탐험하는 독자들을 위한 좋은 지도가 되어준다.

〈애틀랜틱〉지는 이 책을 두고 “우정을 되새기거나 재평가하도록 자극하는 이 시점에 시의적절하게 도착한 책”이라고 평했다. 친구와 우정, 관계에 대한 탁월한 통찰이 빛나는 이 책은 디지털 환경과 유례없는 감염병 확산으로 심각한 사회적 고립과 단절을 겪고 있는 현대인에게 지금 가장 필요한 책이다.

최근 20년간의 의학 연구가 밝혀낸 가장 놀라운 사실

우정이 우리의 삶과 죽음을 좌우한다

최근 20년간의 의학 연구에서 얻어낸 가장 놀라운 연구 결과는 친구가 많을수록 우리가 덜 아프고 오래 산다는 것이다. 이 책에서 로빈 던바는 사회적 관계가 우리의 건강에 미치는 영향을 살펴본 다양한 연구들을 소개하며 친구가 얼마나 소중한 존재인지, 진심 어린 우정이 우리의 건강과 행복에 얼마나 크게 기여하는지 말해준다.

로빈 던바는 그 대표적인 예로 미국 브리검 영 대학 줄리안 홀트 룬스타드 교수의 연구를 인용한다. 홀트 룬스타드는 사망 위험에 영향을 미치는 요인에 관한 데이터를 제공하는 148편의 역학 연구를 분석했는데, 그 결과 연구 대상자들의 생존 확률에 가장 큰 영향을 미친 것은 사교 활동 수치로 나타났다. 사회적 지원을 자주 받는 사람, 사회적 네트워크와 지역 공동체에 안정적으로 소속되어 있다고 평가한 사람은 생존 확률이 50퍼센트나 높았다.

반면 자신이 혼자라고 생각하거나 아웃사이더라고 여기는 사람은 극심한 불안을 느끼며, 이것

은 우리의 건강에도 심각한 영향을 끼친다. 로빈 던바는 카네기 멜론 대학 세라 프레스먼 연구진의 연구를 인용해 고독의 위험성을 경고한다. 연구진은 대학 신입생들이 고독감을 느낄 때 독감 예방접종 후의 면역 반응이 감소한다는 것을 발견했다. 고독하다고 느낀 신입생들의 면역체계는 위축되었고 백신의 침투에 대응하기 위한 적절한 수준의 면역 반응을 일으키지 않았다. 다시 말하자면 그들은 예방접종을 했음에도 불구하고 독감 바이러스가 들어올 경우 잘 막아내지 못했다. 면역체계의 생리적 작용이라는 측면에서 보더라도 우정, 유대감은 우리에게 지극히 이로운 역할을 한다는 것을 알 수 있다.

이 밖에도 이 책에서는 우정이 우리의 건강과 생존에 실질적으로 도움을 준다는 다양한 연구들을 소개하고 있다. 이는 KAIST 정재승 교수가 이 책의 해제에서 언급한 바와 같이 “최근 학자들이 인간관계 중에서도 ‘우정’이라 불리는 관계에 대해 특별히 학문적으로 주목”하며 본격적으로 탐구하게 된 현실을 반영한다. 그리고 “우정 연구의 세계적인 권위자이자 가장 오랜 탐구자인 로빈 던바가 연구 결과의 핵심들을 들려준다”는 점에서 이 책은 더욱 각별하다.

내 절친은 누구일까? 나는 친구를 몇 명이나 사귈 수 있을까?

‘던바의 수’와 ‘우정의 원’으로 살펴본 사회적 관계의 비밀

로빈 던바는 영장류 연구를 토대로 다른 대형 유인원들과 인간을 비교하고, ‘사회적 뇌 가설’(동물의 뇌 크기가 사회집단의 크기를 결정한다, 더 정확하게는 뇌 크기가 사회집단의 크기를 제약한다)이라는 대담한 가설을 제시했다. 특히 인간의 뇌가 사회적 정보를 처리하기 위해 발달해왔으며, 따라서 뇌의 크기와 용량으로 인간관계의 규모를 예측할 수 있다고 주장했다. 그 숫자가 바로 ‘150명’이며, 이것이 우리가 익히 아는 ‘던바의 수’다.

던바의 표현에 따르면, 이 150명은 “공항 라운지에서 우연히 그 사람을 발견했을 때 주저하지 않고 다가가서 옆자리에 앉을 만큼”의 친분이 있는 사람을 가리킨다. 사실 이 150명은 로빈 던바가 발견한 ‘우정의 원’의 층 중 하나이다. 던바는 소규모 사회의 크기에 관한 데이터를 분석해, 여러 개의 사회적 층이 약 5명, 15명, 50명, 150명, 500명, 1500명이라는 형태로 상당히 뚜렷한 연쇄를 형성하며 하나의 층이 순차적으로 다음 층에 포함된다는 사실을 발견했다. 던바에 따르면, 이 원들을 일상생활의 용어로 설명하면 5명 원은 ‘절친한 친구들’, 15명 원은 ‘친한 친구들’, 50명 원은 ‘좋은 친구들’, 150명 원은 ‘그냥 친구들’이라고 표현할 수 있다. 500명 원은 ‘지인(함께 일하는 사람들 또는 그냥 알고 지내는 사람들)’, 1500명 원은 ‘이름만 아는 사람들’로 구분했다.

각각의 원(또는 층)은 특정한 접촉 빈도, 감정적 친밀도, 도움을 주려는 의지와 관련이 있다. 유의미한 친구를 나타내는 원들(150-층) 바깥으로 벗어나면, 이타적으로 행동하려는 우리의 의지에 급격한 변화가 생긴다. 우리는 이 바깥쪽 원(층)에 속한 사람들을 도와주려는 의지가 별로 없다. 설령 도와준다 해도 철저한 호혜주의를 바탕으로 행동한다. 우리가 150명의 친구들을 도와줄 때는 반드시 보답을 기대하지는 않는다. 아주 가까운 친구들을 도와줄 때는 아예 보답을 바라지 않는다. 이처럼 ‘우정의 원’은 우리가 기대어 올 수 있는 친구는 누구인지, 일상적으로 저녁 식사를 하고 영화관에 같이 갈 수 있는 친구는 누구인지, 결혼식에는 어떤 친구를 부르지

등 우리의 사회적 네트워크를 한눈에 파악할 수 있는 중요한 역할을 한다.

‘던바의 수’는 온라인 세상에서도 유효하다 우리가 지금 우정을 다시 생각해보아야 하는 이유

이 책에서 무엇보다 흥미로운 부분은 던바의 수 ‘150명’이 소셜 미디어의 시대에도 여전히 유효하다는 것을 논증한다는 점이다. 트위터나 페이스북 등 SNS를 사용하면서 인간의 친구관계가 훨씬 넓어졌다고 생각하는 사람들이 많지만, 여전히 대화하고 친교를 나누는 친구의 수는 150~250명 사이라는 것이다.

로빈 던바는 본문에서 아주 흥미로운 사례를 언급한다. 수많은 팔로어를 거느린 어느 유명 TV 진행자는 던바의 수가 실제로 유효한지 검증해보기 위해, 자신의 ‘페이스북 친구’를 일일이 찾아갔다. 어떤 사람의 결혼식에 초대받지 않고 불쑥 등장한 경우도 있었다. 그 결과, 그를 반겨준 사람들은 그가 원래 알던 사람 또는 그의 사교 생활 범위 내에 있는 사람들이었다. 나머지 사람들은 대개 반가움보다는 놀라움을 표했고, 어떤 사람들은 그의 방문에 불편한 기색을 보였으며, 문전박대한 사람도 있었다. 이외에도 네덜란드 대학생을 표본 삼아 소셜 미디어 사용이 사회적 네트워크 규모에 미치는 영향을 조사한 연구, 페이스북에 공개된 친구 수를 수집해 분포 그래프로 나타낸 소프트웨어 기술자의 연구, 오슬로 대학 교직원과 대학생이 보낸 이메일 패턴을 분석한 연구들 역시 온라인 세상에서도 ‘던바의 수’가 유효하다는 것을 증명했다. (74~77쪽)

이처럼 로빈 던바는 인터넷과 모바일 시대에도 인간의 사회적 관계는 무한히 확장되지 못하며 사회적 뇌의 용량에 지배를 받는다고 주장한다. 그는 소셜 네트워크 사이트에서 맺어진 새로운 친구는 대개 사이트들의 광고 수익을 위한 것이며, SNS를 사용하는 사람들의 다수는 현재의 친구들과 관계를 유지하거나 강화하기 위한 목적을 더 우선한다고 보았다.

로빈 던바는 소셜 네트워크 사이트와 새로운 형태의 소셜 미디어들이 과거였다면 대면 만남을 지속하지 못해 식어버렸을 우정을 유지시켜준다는 점에서 긍정적으로 평가한다. 그럼에도 온라인의 상호작용은 대부분 집단 상호작용이 아니라 일대일 상호작용이라는 점, 타인과의 관계에 문제가 생겼을 때 타협하는 대신 접속을 중단해버리는 방식으로 관계를 끝낸다는 점에서 우려를 나타낸다. 특히 사용자의 연령대가 낮아질수록 이러한 방식으로 소통을 계속하다 보면 사교술을 발달시키지 못하고 거절, 공격, 실패를 다루는 일에 어려움을 느끼게 될 것이라고 경고한다. 가상세계에서의 만남이 일상화된 오늘날에도 여전히 직접적인 소통, 함께하는 사교 활동, 가벼운 신체 접촉, 대화와 수다가 소중한 친구를 만들고 관계를 유지하는 가장 중요한 방법임을 로빈 던바는 다시 한번 강조한다.

저/역자 소개

로빈 던바(Robin Dunbar)

세계적 진화인류학자. 옥스퍼드 대학 진화심리학 교수로 같은 대학의 ‘사회 및 진화 신경과학 연구팀’을 이끌고 있다. 그의 주된 연구 주제는 영장류와 인간의 사회성 진화로, 특히 한 사람이 지

속적이고 안정적인 관계를 맺을 수 있는 인지적 한계를 수치로 나타낸 ‘던바의 수’로 유명하다. 이와 함께 사회적 뇌 가설, 언어 진화의 뒷담화 이론 등으로 인류 진화에 대한 새로운 시각을 제시했다.

“대중 과학의 경탄할 만한 업적”(말콤 글래드웰)이라는 찬사를 받은 《털 손질, 뒷담화, 언어의 진화 *Grooming, Gossip and the Evolution of Language*》를 비롯해 《진화 *Evolution*》, 《사랑에 관한 과학 *The Science of Love*》, 《떨중하거나 진화하거나》, 《사회성, 두뇌 진화의 비밀을 푸는 열쇠》 등 20여 권의 단독 및 공동 저서를 펴냈고, 550여 편에 달하는 논문과 기사를 발행하는 등 왕성한 집필과 강연 활동으로 자신의 연구 성과를 널리 알리고 있다.

1998년 영국아카데미 회원으로 선출된 바 있으며, 영국영장류학회로부터 오스만힐 메달을, 핀란드 알토 대학에서 컴퓨터과학 명예박사학위를 받았다. 2015년 영국왕립인류학회로부터 인류학 발전에 기여한 공로를 인정받아 헉슬리 기념 메달을 수상하였다.

옮긴이 안진이

건축과 미술이론을 전공하고 2004년부터 전문 번역가로 활동하고 있다. 《지혜롭게 나이 든다는 것》, 《컬러의 힘》, 《타임 푸어》, 《이기적 감정》, 《헤르만 헤르츠버거의 건축 수업》, 《포스트자본주의》, 《일상 속의 성차별》, 《크레이빙 마인드》 등 다양한 분야의 책을 우리말로 옮겼다.

책 속에서

이 책에는 우리가 너무나 궁금해하고 평생 중요하게 생각해왔으며 때로는 서툰고 간혹 지나치게 의존해온, 바로 그 우정이라는 녀석의 실체가 담겨 있다. 우리는 왜 친구를 사귀며 우정이 필요한지, 우리는 누구와 친구가 되는지, 우정은 어떻게 형성되며 언제 균열이 생기는지, 그야말로 우리가 우정에 대해 알고 싶은 모든 것이 오롯이 담겨 있다. 당신은 아주 훌륭한 선택을 한 것이다. -7쪽

다시 말하자면 인간의 자생적인 공동체와 개인들의 사회적 네트워크는 보통 150명 정도로 구성된다. 이것은 서로 무관한 사실들처럼 보일 수도 있지만, 100년쯤 전에 빠르고 저렴한 교통수단이 보급되기 전까지 사람들의 사회적 네트워크는 곧 마을이었다는 사실을 기억해야 한다. 그때 살던 사람은 이웃 마을에 사는 사람들 몇몇을 알고 있었을 것이고, 아마도 그 사람의 사촌이나 삼촌에게는 대도시로 출근하는 ‘친구들’이 있었겠지만, 그런 경우를 빼면 그 사람의 사회적 세계는 곧 그 사람의 마을이었고, 그 사람은 마을의 다른 구성원들과 그 세계를 공유했다. -73쪽

시간은 한정된 재화고, 우리가 사회적 상호작용에 쓸 수 있는 시간은 제로섬의 법칙을 따른다. 어느 한 친구에게 내주는 시간은 다른 친구에게는 내줄 수 없는 시간이다. 우리가 원숭이와 인간에 관한 연구를 통해 알아낸 바에 따르면, 우정의 질은 그 사람과의 관계에 투자한 시간에 직접적으로 의존한다 -142쪽

사회적인 복잡성을 처리하기 위해 우리에게 특별한 능력이 필요하다. 다른 사람의 마음을 읽고

이해하는 능력이 그것이다. 마음 읽기mindreading 또는 정신화mentalizing라고 불리는 이런 능력은 오직 인간에게만 있다. 원숭이와 유인원 중 일부 영리한 종에게서도 이런 능력의 어떤 요소가 발견되며 이들의 뇌에도 이런 능력의 기반이 되는 뇌의 신경회로가 있긴 하지만, 오직 인간만이 언어를 사용하고 허구의 이야기를 지어내며 종교와 과학처럼 복잡한 내용을 이해할 수 있다. -185쪽

인간이 진화를 거듭하다가 사회집단의 규모를 키울 필요가 생겼던 시점에, 우리는 털 손질 모듬의 크기를 집단의 크기에 비례해서 늘릴 방법을 찾아야 했다. 다른 원숭이와 유인원들도 그랬지만 우리의 조상들(또는 우리)에게는 털 손질에 들이는 시간을 늘린다는 것은 불가능한 일이었다. 단 하나의 현실적인 방법은 우리의 시간을 더 효율적으로 사용하는 것이었고, 그 유일한 방법은 동시에 여러 명의 털을 손질하는 것이었다. -253쪽

당신이 입을 여는 순간 나는 방언을 통해 당신이 내 공동체의 일원이라는 사실을 안다. 당신은 내가 알고 있는 거리와 술집들을 아는 사람이다. 당신은 우리가 맥주잔을 기울이며 주고받던 농담을 아는 사람이다. 당신은 나와 같은 종교를 믿는 사람이다. 이 모든 단서는 공통의 역사가 있음을 알려주는 간단하고 신속한 지도가 되며, 이 단서들 중 하나라도 가진 사람은 신뢰할 수 있는 사람이 된다. 나는 당신이 어떤 사고방식을 가지고 있는지 알기 때문이다. 이 단서들은 우리가 같은 동네에서 어린 시절을 보냈고 같은 윤리관을 받아들였으며 삶과 세계에 대해 같은 태도를 학습했다는 사실을 가리킨다. -322쪽

페이스북을 비롯한 디지털 미디어들은 우리가 사람들을 쉽게 만날 수 없을 때 우정이 현상 유지되도록 하는 데는 좋을지 모른다. 하지만 내가 느끼기에 디지털 미디어가 하는 일은 우정을 지속적으로 강화하지 않을 때 우정이 자연스럽게 식어가는 속도를 늦춰줄 뿐인 것 같다. 결국 진짜 친한 사이가 아닌 다음에야 디지털 세계의 어떤 것도 그 친구 관계가 그냥 아는 사람(예전에 알고 지내던 사람)과의 관계로 조용히 변해가는 현상을 막아주지는 못한다. -528쪽

차례

해제: 우정에 대해 우리가 알고 싶은 모든 것 (정재승)

책머리에

1장 왜 지금 우정을 말하는가

2장 던바의 수

3장 당신의 뇌가 친구를 만드는 방법

4장 우정의 원

5장 사회적 지문

6장 우정과 뇌의 메커니즘

7장 시간과 접촉의 마법

8장 우정을 견고하게 만드는 것들

9장 우정의 언어

- 10장 동종선호와 우정의 일곱 기둥
- 11장 신뢰와 우정
- 12장 연애는 우정에 대해 무엇을 알려줄 수 있을까
- 13장 우정과 젠더
- 14장 그들은 왜 멀어졌을까
- 15장 나이에 따른 우정의 변화
- 16장 온라인의 친구들

더 읽을거리
 찾아보기

추천의 말

“세상을 살아가면서 배워야 할 중요한 공부는 ‘타인과 적절한 관계를 맺는 법’이다. 내가 어떤 사람인지 이해하고 누구와 함께 살아가야 할지, 어떤 관계를 맺으면서 살아가야 할지를 이해하는 것이 매우 중요하다. 이 책은 ‘타인과의 관계 맺기’ 공부를 하는 데 있어 최적의 교과서다. 그저 ‘인간관계를 잘 맺으려면 어떻게 해야 하나’ 같은 처세를 다루는 것이 아니라, 나를 중심으로 뻗어 있는 지름이 다른 동심원들처럼 내 주변의 가깝거나 먼 인간관계들이 어떻게 형성되며 우리는 그들과 어떤 수준에서 관계 맺기를 하며 살아가는지 본질을 들여다보게 만든다. 인류가 누리고 있는 보편적 가치로서 우정과 유대를 다룬다.”

—정재승, KAIST 바이오및뇌공학과 교수

“우정에 대한 매혹적인 연구!”—〈업저버〉

“사람들로 하여금 우정을 되새기거나 재평가하도록 자극하는 이 시점에 시의적절하게 도착한 책.”—〈애틀랜틱〉

“우리가 지원과 우정을 얻기 위해 어떻게 서로에게 의존하도록 진화했는지, 그리고 이러한 유대가 어떻게 우리의 삶을 의미 있게 만드는지에 대한 날카로운 통찰을 제공한다.”—〈아이뉴스〉