



# 여행의 심리학

유쾌한 심리학자의 기발한 여행안내서

김명철 지음

2016년 7월 1일 출간 | 판형 147\*217 | 288쪽 | 15,000원 | 분야 인문 > 심리학 | ISBN 978-89-97379-94-1 03180

## 책 소개

### 빌 브라이슨과 알랭 드 보통을 연상시키는 지적이고도 웃기는 심리학자 역마살의 정체부터 여행 동료와 싸우지 않고 돌아오는 법까지 후회 없는 여행을 위한 18가지 심리학을 전수하다

스물아홉에 첫 여행을 떠난 심리학자가 있다. 그는 늦게 배운 도둑 날 새는 줄 모르듯 시간과 돈이 허락하는 한 여행을 일삼았다. 도합 1년 5개월, 12개국을 여행한 베테랑 여행가가 되었지만, 그런 그조차 “첫 여행에서 ‘회의’를 느꼈다”고 고백한다. 남은 것은 씩씩하고 씩씩한 배낭여행의 낭만이 아니라 발바닥과 발가락에 덕지덕지 붙인 반창고뿐이었다고. 그 경험은 심리학자로서 여행과 여행자에 대해 고민을 시작하게 한 계기가 되었다.

심리학과 여행학을 결합하고 여기에 자신의 여행 경험을 더한 이 독특하고도 기발한 여행안내서는 바로 그 결과물이다. 역마살의 정체에서부터 자신이 어떤 여행자 스타일인지, 내 마음을 강하게 끌어당기는 여행의 테마는 무엇인지, 날씨가 풍경 혹은 음식 등 우리로 하여금 여행을 떠나게 하는 요소는 무엇인지, 나에게 딱 맞는 숙소 찾는 법이나 여행 동료와 싸우지 않고 행복하게 돌아오는 법, 여행에서 경험한 부정적인 정서를 차분히 가라앉히고 행복감을 오래 지속하는 법에 이르기까지 심리학자로서 여행에 관해 말할 수 있는 거의 모든 것을 담았다.

그 과정에서 우리는 짐승 같은 여행자 호세와 수도승 같은 여행자 에이미를 만나기도 하고, 네팔 지진을 겪은 저자의 위태롭고도 신비로웠던 순간을 함께하기도 한다. 빌 브라이슨과 알랭 드 보통을 섞어놓은 듯한 이 매력적인 여행담을 따라가다 보면 그동안 여행을 즐기지 않았던 이마저도 엉덩이가 들쭉거릴 것이다.

### “들이 여행을 떠나면 왜 꼭 싸우고 돌아올까?”

#### 여행이 묻고 심리학이 답하다

#### 심리학자가 들려주는 여행의 모든 것

여행만 같이 갔다 하면 친구를 잃는다? 첫 여행으로 패키지여행이 좋을까 자유여행이 좋을까? 여행의 행복은 얼마나 같을까? 혼자 떠난 여행에서 가지 말아야 할 곳은? 성격따라 숙소 고르는 법도 달라진다고? 왜들 그렇게 여행이 좋다는 걸까? 라면을 꼭 싸가야 할까 얼마나 가져가면 좋을까? 여행에 관해 한 번쯤 풀어봤던 질문들을 심리학자가 파고들었다.

1장에서는 떠나기 전에 꼭 물어야 할 질문 2가지를(나는 왜 여행을 떠날까, 여행은 정말 좋은 걸까), 2장에서는 ‘여행하다’의 5가지 활용법에 대해서(내가 감당할 수 있는 고생의 강도는 어디까지일까, 쓰지도 않을 기념품 쇼핑이 정신 건강에 좋은 이유?...), 3장에서는 여행에서 맞닥뜨리는 부정적 경험과 정서에 대해(비행공포를 이겨낼 수 있을까, 모래로 그릇을 씻는 장면을 목격하거나 손으로 밥을 먹어야 할 때 어떻게 하면 좋을까...), 4장에서는 여행에서 빠질 수 없는 5가지 요소를(왜 우리는 여행지에 라면을 싸갈까...) 다뤘다. 5장은 좋은 여행자가 되기 위한 심리학적 조언이(여행 잘하는 사람은 따로 있을까, 여행 전과 여행 중 그리고 여행 후에 지켜야 할 3-2-1 법칙...) 담겨 있다. 여기서는 2가지 질문과 답변을 소개한다.

‘나는 왜 여행을 떠날까?’(23쪽) 누구나 여행을 떠나지만 여행을 떠나는 이유는 모두 제각각일 것이다. 저자는 행동주의 심리학과 여행학 연구의 ‘접근-회피 동기’ 개념을 들어 여행의 이유를 설명한다. 여행은 도피이자 탐색이며 탈출이자 추구이다. 일상의 지루함에서 벗어나려는 사람은 여행을 통해 짜릿함과 재미를 찾아 나가고, 삶의 스트레스를 벗어나려 하는 사람은 여행을 통해 일과 가사에서 해방되어 편안함과 휴식을 얻기를 바란다. 여행 동기에 따라 여행의 모습은 달라질 수밖에 없고, 여행 동기는 내가 어떤 사람이나에 따라 달라진다. 곧 내 성격에 따라 여행의 이유와 여행의 모습이 결정된다는 것. 그런데 이러한 탐색 없이 여행을 떠난다면? 여행에 대한 불만족만 커질 것이다.

‘함께 여행을 떠나면 왜 꼭 싸우고 돌아올까?’(216쪽) “여행 동반자들이란 한번 여행을 시작하면 서로가 마음에 들지 않더라도 여행이 끝날 때까지 옹기종기 꼭 붙어 있어야 하는 경우가 많”다. 저자는 이러한 관계에 착안해 부부 상담심리학을 통해서 불행한 부부와 행복한 부부 관계를 분석한다. 불행한 부부와 여행에서 싸우고 돌아오는 여행 동반자의 특징 중 하나는 서로의 ‘영향력’을 받아들이지 않는다는 것이다. 그들은 상대가 나에게 아무 영향력도 행사하지 못하게 하려는 아집과 적대감을 드러낸다. 이를테면 “자기는 몸만 가면서 내가 짠 계획 가지고 왈가왈부하지 마” 같은 말들. 저자는 이를 비롯해, 함께하는 여행에서 절대 하지 말아야 할 언행 3가지, 꼭 지켜야 할 마음 5가지를 전한다.

\*

여행의 만족이나 행복은 항상 얻을 수 있는 게 아니다. 저자는 여행이 “기대가 저절로 이루어지고 행복이 제 발로 찾아오기를 기다리는 활동이 아니라 기대를 이루어나가고 행복을 쟁취하는 활동”이라고 정의한다. 그동안 여행지 가이드북만 챙겨온 우리에게, 이 책은 내가 원하는 여행이 어떤 여행인지, 어떻게 하면 나만의 완벽한 여행을 꾸릴 수 있을지 알려주는 최고의 여행안내서가 되어줄 것이다.

## ★떠나기 전 꼭 챙겨야 할 여행심리학 18★

우리가 늘 다른 곳을 꿈꾸는 2가지 이유

여행자 유형을 나누는 5가지 성격 요인

내가 감당할 수 있는 고생의 강도는 어디까지일까

문화충격에 대처하는 우리의 자세

역사 유적지가 우리를 끌어당기는 감염 원리는?

혼자 바다에 가도 즐거울 수 있을까

쓰지도 않을 기념품 쇼핑이 정신 건강에 좋은 이유는?

여행자 대상 사기를 방지하는 법 혹은 대처하는 법

비행공포 속에서도 무사히 목적지에 도착하는 법

여행지에서 맞닥뜨린 비위생적인 환경을 견디는 행동 요령

역미살을 부추기는 날씨의 심리학

왜 우리는 여행지에 라면과 고추장을 싸갈까

여행자 유형별 최적의 경치 감상법

백 퍼센트 만족할 만한 숙소 찾는 법

함께 여행을 떠나면 왜 꼭 싸우고 돌아올까

여행 전, 여행 중, 여행 후 지켜야 할 3·2·1 여행 법칙

여행 잘하는 사람은 따로 있을까

여행을 업그레이드시키는 3가지 조건

## “나는 짐승 같은 여행자? 수도승 같은 여행자?”

나의 성격과 취향이 완벽하게 어우러진 여행을 위해

나를 찾는 여행보다 나를 알고 떠나는 여행이 행복하다는 것

여기에 하루, 저기에 하루, 가이드북에서 꼭 해보라고 추천하는 모든 투어와 액티비티를 소화할 자신이 있다. 카메라는 DSLR보다 작지만 동영상 촬영이 가능한 파티캠을 선호한다. 여행지에서 새로운 사람들과 만나는 일이 즐겁다. 여행자는 자고로 더러운 것이 미덕이며 아파서는 안 된다. 설사 아프더라도 계획한 일정을 바꾸는 일은 없다. 여기까지 동의했다면 두말할 것도 없이 ‘짐승 같은 여행자’일 것이다. 우리는 첫 번째 장에서 이 유형의 전형인 호세를 만나볼 수 있다.

저자가 첫 여행에서 사귀 호세는 멕시코계 캐나다인으로 2주 만에 캄보디아, 태국, 베트남을 돌면서 오토바이를 타고 파티를 즐기고 감기에 걸렸음에도 강을 떠내려가는 액티비티인 튜빙을 즐기고 각지에서 사귀 여러 여행자 친구들의 사진을 모은다. 이와 정반대로 저자가 인도에서 만난 여행자에 이미는 여행은 혼자하는 것이며, 여행지에서도 프라이버시는 확보되어야 한다고 믿는다. 그녀는 바라나시에 오래 머물며 조용히 그 지역의 문화와 삶을 즐기고 있었다.

이 같은 차이는 어디에서 오는 것일까? 저자는 성격심리학과 여행학 연구를 통해 ‘외-내향성’과 ‘개방성’이 여행에 가장 큰 영향을 끼치는 성격 요인임을 밝힌다. 이를테면 호세처럼 심리적 에너지 수준이 높은 외향인은 자극을 받아 각성된 상태를 선호하고, 에이미 같은 내향인은 내적 성찰을 하기를 즐기며 번잡함에서 탈출해 평온함을 취하려 한다. 개방성은 새로운 지식을 습득하고 다양한 문화와 미적·예술적 생활을 즐기는 성격 특성이다. 에이미의 경우, 내향인이지만 개방성이 높은 편이라고 할 수 있을 것이다. 어떤 이는 자기 내면에 집중하는 여행에서, 어떤 이는 타인과 환경에 중점을 두는 여행에서, 또 다른 이들은 새로운 지식과 경험을 추구하는 여행에서 만족감을 느낀다. 이처럼 우리가 여행을 떠나는 이유와 만족을 느끼는 여행의 모습은 자신이 어떤 사람인가에 달려 있다. 1장에서 소개하는 성격 5요인 테스트로 자신이 어떤 여행자 유형인지 파악해본다면, 여행 준비의 반은 마친 셈이다.

여행은 다양한 활동과 다채로운 정서들로 이루어진 삶의 특별한 이벤트이다. 우리는 이 책이 던지는 여행에 관한 질문들을 통해 자신이 여행을 떠나는 이유와 자신의 여행 유형을 탐색해보고, ‘여행하다’라는 동사를 5가지 용법으로 체험하며, ‘여행이 썩 좋지만은 않던데’라고 느낄 만한 3가지 부정적 요소를 살피면서 여행 불만족을 미연에 방지하고, 여행을 결심하게 하거나 여행을 풍요롭게 해주는 날씨와 음식, 풍경과 숙소에 대해 나의 취향을 발견하며 이상적인 여행의 모습을 그려본다. 마지막 장에서는 좋은 여행자가 되기 위한 실전을 익히자. 여기까지 마쳤다면, 이제 인생 여행을 떠날 일만 남았다.

## 빌 브라이슨과 알랭 드 보통이 만난 듯

유쾌한 심리학자의 재기발랄 여행담

강의할 때는 ‘웃기는 심리학자’라고 불리는 저자가 자신은 내향적인 여행자라고 밝힌다. 낯을 가리고 비행공포증이 있으며 도전과 성취보다는 잔잔한 이해와 깨달음을 추구한다. 개방적이기도 한 그는 다른 문화를 접하는 데 크게 열려 있고 저예산 여행을 선호하고 일보다 여행이 우선이며 여행을 준비하는 데는 가이드북보다 영화와 소설이 최고라고 여긴다. 이 책은 이러한 여행자가 500여 일에 걸

쳐 12개국을 다니며 보고 듣고 느낀 것들을 고스란히 담아낸 에세이기도 하다. 우리는 해변에서 만난 저자의 ‘첫 세르비아인 친구’ 바실리에의 쓸쓸한 눈빛을 떠올리며 해변에는 꼭 돌이서 가야겠다고 마음먹거나, 2박 3일간의 말 트레킹을 함께하며 말 위에서 보는 중국 서부 고지대의 울창한 침엽수림의 풍광을 그려보거나, 네팔 지진의 위기에서 겪은 특별한 환대에 감탄을 금치 못하고, 카트만두 거리를 걸으며 호기심과 창조성을 자극하는 네팔의 문화와 역사에 흠뻑 빠져들고, 환율 사기를 당한 저자가 사기범을 쫓아 하루를 다 날린 대목에서는 그의 분노를 고스란히 느끼면서도 어떻게 사기를 피할 수 있을지 어떻게 대처하면 좋을지 시뮬레이션해볼 수 있다.

특히 저자와 같은 내향적이고 개방적인 여행자라면 그만의 액티비티 즐기는 법을 기억하고, 그가 추천하는 여행지 6곳을 다음 여행 리스트에 꼭 올려보자. 물론 그는 추천 여행지들이 다른 유형의 여행자들에게도 그 나름의 매력을 보여줄 것이라고 덧붙이고 있다.

## 저자 소개

### 지은이 김명철

여행하는 심리학자. 동남아를 비롯해 몽골이나 네팔에 가도 언제나 현지인처럼 보이는 묘한 외모에 사람을 꿰뚫어 보는 날카로운 눈빛을 지녔다. 하지만 대학에서 강의할 때는 ‘웃기는 심리학자’라고 불릴 정도로 유머와 위트가 넘친다. 서울대학교에서 서양사와 심리학을 전공하고 동 대학원에서 심리학으로 석·박사 학위를 받았다. 지은 책으로 《빅 히스토리 18: 과학과 기술은 어떻게 발전해왔을까?》가 있고, 옮긴 책으로는 《성격심리학》(공역)과 《정서심리학》(공역)이 있다.

## 책 속에서

온몸에 뎀소래담 로션을 처덕처덕 바르고 발바닥과 발가락 곳곳에 반창고를 잘라 붙이며 나는 처음으로 ‘회의’를 느꼈다. 분명 배낭여행자로서 자부심을 품고 남들에게 자랑해도 좋을 하루를 보냈지만, 정작 나 스스로는 그리 만족스럽지가 않았던 것이다. 그 뒤 며칠에 걸쳐 나는 내가 막대한 통증을 대가로 지불해도 좋다고 여길 만큼 정신적 자유와 육체적 성취를 갈망하고 있지 않다는 사실을 깨달았다. 그리고 남은 여행 동안 스스로에게 거듭 이런 질문을 던졌다. “내가 힘들게 자전거를 타는 대신 뚝뚝을 빌려 탔더라면 앙코르와트가 더 인상적이었을까 덜 인상적이었을까?” \_8~9쪽 (프롤로그)

여행은 격렬한 서핑과 편안한 독서, 왓지지껄한 클럽과 고요한 숙소, 문명과 자연, 피자와 커피와 말라리아, 도마뱀과 새, 정글과 오로라로 이루어진 놀랍도록 풍성한 활동이다. 덕분에 우리는 자신과 잘 맞는 여행의 요소를 골라서 즐기거나, 싫어하는 요소를 요리조리 잘 피하거나, 또는 다양한 여행 요소를 자기만의 방식으로 즐길 수 있다. \_10쪽 (프롤로그)

여행은 도피이자 탐색이며 탈출이자 추구이다. 일상의 지루함에서 벗어나려는 사람은 여행을 통해 짜릿함과 재미를 찾아 나선다. 삶의 스트레스를 벗어나려 하는 사람은 여행을 통해 일과 가사에서 해방되어 편안함과 휴식을 얻기를 바란다. (……) 여행은 우리가 회피하려 하는 일상의 어떤 것들과 정반대에 위치해 있는 경험에 접근하는 행위이다. \_23~24쪽 (1장)

중요한 점은 우리가 여행을 떠나는 이유와 우리가 만족을 느끼는 여행의 양상은 우리가 어떤 사람인가에 따라 달라진다는 것이다. \_28쪽 (1장)

사람들이 어떤 여행지를 두 번 이상 방문하는 이유는 무엇일까? (……) 사람들은 다른 사람들을 그곳으로 데려가기 위해 같은 여행지를 반복해서 방문한다. 사람들은 자기가 정말 좋다고 느꼈던 경치를 누군가에게 보여주기 위해 그 사람 손을 잡아끌고 그곳으로 돌아간다. 사람들은 자기가 마음에 들어했던 음식을 누군가에게 맛보여주기 위해 그곳으로 돌아간다. 미처 함께 해보지 못했던 재미있는 액티비티를 함께 즐기기 위해, 혼자서 봤던 멋진 축제를 함께 감상하기 위해, 다른 사람들에게 행복을 안겨주고 이를 함께 느끼기 위해 돌아간다. 아름답지 않은가? \_48쪽 (1장)

여행자들은 대부분 친밀한 사람과의 관계를 더욱 돈독히 하기 위해 해변을 찾는다. 해변이 신혼여행지로 인기가 있는 데에는 다 이유가 있다. 가깝고 소중한 사람과 함께한다면 태양, 모래, 바다, 물놀이, 해산물, 바, 숙소, 리조트, 독서 등 해변 여행지의 모든 요소가 전부 아늑하고 오붓하게 느껴지며 행복을 더해준다. 이처럼 해변은 전적으로 사람과 관련된 여행지이다. \_118쪽 (2장)

신기한 사실은, 기념품을 보고 있노라면 그 기념품을 샀던 나라에 대한 기억뿐 아니라 특히 그것을 샀던 가게와 당시의 주변 환경이 놀라울 정도로 생생하게 기억난다는 점이다. 나 또한 잠시만 눈을 감으면 내가 기념품을 샀던 수많은 가게와 그때 어떻게 흥정했는지 등을 정확하게 떠올릴 수 있다. 나는 멋진 가죽 목걸이를 샀던 중국 랑무쓰 기념품가게의 아담한 실내와 보안 먼지가 내려앉은 기념품들, 차가운 느낌을 주던 자연광 조명 등을 기억한다. \_123쪽 (2장)

여행과 핵심 혐오는 위생이라는 키워드를 중심으로 긴밀하게 결합해 있다. 특히나 세계에서 가장 SF적인 화장실 설비와 높은 공공위생 기준을 갖추고 있는 한국 사람은 외국의 위생 수준에 불만을 느낄 가능성이 높고, 따라서 다른 나라 사람들보다 더 강한 핵심 혐오를 더 자주 경험할 수 있다. (……) 손 세정제나 상비약 등 마음의 안정에 도움을 주는 물품을 꼼꼼히 챙겨서 다닐 필요가 있고, 여행 중 비위생적인 환경을 피하는 행동 요령을 잘 익힐 필요가 있다. 그러나 혐오감이 아무런 저항 없이 우리의 여행을 지배하도록 내버려두지는 말아야 한다. \_153쪽 (3장)

여행자들의 성격, 목표, 자원, 각종 여행 요소를 대하는 태도 등이 모두 종합되어 귀결되는 것이 바로 여행자의 숙소이다. 반대로도 말할 수 있다. 여행지는 자신의 성격, 목표, 자원, 각종 여행 요소를 대하는 태도 등을 종합하여 자신에게 딱 맞는 완벽한 숙소를 찾을 수 있어야 한다. \_205쪽 (4장)

과연 우리는 성격과 취향이 자기와 비슷한 사람하고만 여행해야 하는 것일까? 나하고 성격과 취향이 일치하지 않는 내 연인, 가족, 친구와는 여행을 함께 할 수 없는 것일까? 여행 동반자들 사이의 관계에서 동반자들의 성격과 취향의 유사성은 사실 그렇게 본질적인 문제가 아니다. 이보다 훨씬 중요한 것은 동반자들이 서로를 존중하고, 자주 소통하고, 서로의 욕구와 취향과 가치를 절충하거나 공유함으로써 좋은 여행을 만들어나가려는 의지가 있느냐이다. \_216쪽 (4장)

우리는 우리 여행을 여러 편의 재미난 이야기로 만들어야 한다. 어떤 사람의 여행은 아름답고 의미가 있어서 여행기로 쓸 만하고, 다른 사람의 여행은 그럴 가치가 없어서 여행기로 나오지 않는다고 생각하는가? 천만의 말씀이다. 모든 여행은 여행기로 쓰인 뒤에야 아름다워지고 모두와 공유할 만한 의미를 얻는다. \_251쪽 (5장)

## 차례

프롤로그 | 내 머릿속 '여행'이라는 항목을 다시 쓰다

### 1장 떠나기 전에 알아야 할 것들 | 여행의 필수 질문

#### 1 나는 왜 여행을 떠날까

: 우리가 늘 다른 곳을 꿈꾸는 2가지 이유

★TEST 나는 어떤 여행자일까 | 성격5요인 테스트

#### 2 여행은 정말 좋은 것일까

: 여행이 선사하는 5가지 심리적 효과

### 2장 '여행하다'의 5가지 용법 | 여행의 테마 요소

#### 1 은뎀으로 짜릿함을 만끽하다

: 말 트레킹에서 동굴 탐험까지 나에게 맞는 액티비티 찾기

#### 2 다름을 즐기다

: 창조성을 자극하는 지적 엔터테인먼트 & 문화충격에 대처하는 우리의 자세

★ESSAY 나는 오늘도 스리랑카를 잊지 못한다

#### 3 옛 문화의 숨결을 느끼다

: 역사 유적이 우리를 끌어당기는 2가지 원리

#### 4 해변에 가다

: 태양 아래 백사장, 홀로 떠난 여행에서 가장 피해야 할 곳

#### 5 기억과 정체성을 사다

: 쓰지도 않을 기념품 쇼핑이 정신 건강에 좋은 이유

### 3장 여행을 망치는 주범 3가지 | 여행의 불만족 요소

#### 1 분노, 그 용서치 못할 놈들

: 여행에서 화가 치미는 순간들 & 여행자 대상 사기 범죄에 대처하는 법

#### 2 공포, 아슬아슬하고 위험한 것들

: 비행공포 속에서도 무사히 목적지에 도착하는 요령

★INFO 외교부 여행경보제도

#### 3 혐오, 더럽고 지저분한 것들

: 2가지 혐오 감정에 대해 & 비위 약한 여행자들을 위한 팁

★ESSAY 네팔에서 맛본 최고의 위스키

### 4장 여행에서 빠질 수 없는 5가지 | 여행의 기본 요소

#### 1 날씨의 심리학

: 역마살을 부추기는 계절과 날씨

★INFO 세계 각지의 날씨 정보

#### 2 또 하나의 도전, 음식

: 먹방 여행을 떠나면서도 라면과 김치를 싸가는 이유

### 3 풍경, 왔노라 보았노라

: 여행자별 최적의 경치 감상법

★INFO 내향적이고 개방적인 여행자가 추천하는 경치 좋은 아시아 여행지 6

### 4 내가 묵는 숙소가 바로 나

: 백 퍼센트 만족할 만한 숙소 찾는 법

### 5 여행길 친구

: 성격과 취향이 달라도 싸우지 않는 관계의 법칙

## 5장 좋은 여행자가 되기 위하여 | 여행 실전편

### 1 여행의 기술

: 여행 전, 여행 중, 여행 후 지켜야 할 3·2·1법칙

### 2 여행자의 마음가짐

: 잘할 수 있다는 신념과 기대와 목표 가지기

★ESSAY 나의 좌충우돌 첫 여행

### 3 여행의 조건

: 나의 여행을 업그레이드시킬 3가지 기준

에필로그 | 아름답고 행복한 여행을 위해  
주