



# 잠시 혼자 있겠습니다

Solitude: In Pursuit of a Singular Life in a Crowded World

복잡한 세상, 나를 지키는 자유의 심리학

마이클 해리스 지음 | 김병화 옮김

2018년 1월 10일 출간 | 판형 135\*205 | 328쪽 | 14,500원 | 인문(심리학) | ISBN 979-11-6056-037-4 03180

담당자 김수경 [skkim@acrossbook.com](mailto:skkim@acrossbook.com) | 010-7426-1112 | 070-5080-0459

## 책 소개

### “나는 고작 하루도 혼자 있지 못한다”

#### 혼자가 서툰 우리를 위한 ‘자발적 고독’ 사용 설명서

#### “잠시 혼자 있겠습니다”

##### 모든 것이 이어진 초연결 사회를 향한 자기 회복 선언

현대인들은 그 어느 시대보다 많은 이와 관계를 공유한다. 디지털 혁명은 삶의 질을 폭발적으로 향상시켰지만, 지속적인 연결 상태를 제공하여 홀로 있을 때조차 외부에 접속된 상태를 만들어 버렸다. 여기에 ‘홀로 있음’을 바라보는 우리 사회의 편견은 홀로 있는 시간을 두려운 것으로 인식하게 했다. 이 책은 미디어 기술의 발달과 보이지 않는 문화적 규범이 어떻게 작동하며 홀로 될 경험을 제한하는지, 어떻게 우리가 다시 고독을 되찾을 수 있을지 모색하는 집요한 탐구의 산물이다.

이 책의 저자인 마이클 해리스는 스파이 누명을 쓰고 7년간 수감 되었음에도 단단하게 자아를 지켜낸 ‘이디스 본’ 박사를 따라 24시간을 홀로 보내는 실험을 한다. 다른 사람과 주고받는 문자, 전화, SNS, 스킨십 등 모든 종류의 사회적 교류를 차단하고 온전히 혼자가 되어보려는 것이었다. 쉽게 성공할 것 같았지만 아침 9시에 문자를 확인하면서, 오후에 어머니의 전화를 받으면서, 길을 걷다 지나가던 강아지를 쓰다듬으면서 실험은 실패로 끝난다. 저자는 자신이 고작 하루도 혼자 있지 못한다는 사실에 당황하면서도 제대로 홀로 있을 방법을 탐색하기 시작한다.

“2020년이면 300조에서 500조 개의 사물들이 인터넷에 연결”되는 세상에 살게 될 우리에게 ‘잠시 혼자 있을’ 자발적 고독의 시간은 왜 필요할까? 저자는 접속된 상태를 끊어내지 못해 원래 행복하고 생산적이어야 할 고독의 경험이 빈약해졌음을 지적한다. 나아가 홀로 있음이 조금씩 사라져 가고 있는 중요한 기술이며, 되찾아야 할 자원이라고 주장한다.

바깥의 소음을 차단하고 적극적으로 홀로 됨을 경험하려는 노력은 자신에 대한 신뢰 회복인 동시에 사회적 인간으로 성장하는 기술이기도 하다. 마이클 해리스는 심리학, 사회학, 뇌과학, 인지과학, IT, 문화, 예술 등 분야를 넘나들며 무자비한 연결과 관계 속에서 외면 받고 있는 홀로 있음의 의미를 하나씩 재발견해 나간다.

### “혼자 앉아 생각만 하느니 차라리 전기충격을 받겠다”

#### 내면의 자아를 회복하는 방법에 대한 집요하고 매력적인 탐구

실제로 우리가 홀로 있음을 방해받는 경험은 유아기부터 시작된다. 아기를 키우는 부모는 한순간도 아기에게 ‘멍 때리고 있을’ 시간을 주지 않는다. 요람을 흔들고 모빌을 돌리며 장난감을 쥐여 주면서 아기가 스스로 자극과 사회성의 수준을 규제할 능력을 자라지 못하게 한다. 뉴욕 대학교 수이자 심리학자였던 에스터 부크홀츠에 따르면 갓 태어난 아기는 내향적이며, 아기에게 홀로 있는 시간을 충분히 연습시키지 않으면 자율적인 존재로 성장할 수 없다고 한다. 저자는 어려서부터 지나친 접촉과 간섭에 의존하게 만드는 환경을 경계해야 한다고 말한다. (2장 왜 홀로 있어야 하는가)

한편, 왜 우리는 어른이 되어서도 외부 요인에 영향을 받으며 홀로 있음을 누리지 못할까? 이는 주로 테크놀로지의 발달과 관계가 있다. 소셜미디어나 온라인 게임, 구글 지도 등은 쾌감과 공유

의 즐거움, 편리함을 가져다주지만, 개인의 두뇌 회로를 죽이는 쪽으로 발달해 왔다. 버지니아 대학의 티머시 윌슨 연구팀은 2014년 <사이언스>를 통해 사람들은 오랜 시간 홀로 생각에 빠질 바에야 차라리 전기충격을 택한다는 실험 결과를 발표했다. 마이클 해리스는 홀로 있는 것에 대한 극심한 두려움은 홀로 있는 연습이 충분치 못하고, 그로 인해 자유로이 산책하며 마음껏 상상하는 능력을 빼앗겼기 때문에 생긴다고 말한다. (3장 모험하는 생각들)

저자는 스탠퍼드 대학의 연구를 통해 우리가 산책하며 몽상할 때 뇌가 어떤 상태에 놓이는지 설명한다. 참가자들을 둘로 나눠 한 팀은 풀이 무성한 목초지를, 다른 한 팀은 교통량이 많은 시내 도로를 걸었다. 시내를 걸은 참가자들의 뇌는 우울증과 자기비판에 빠지기 쉬운 혼란한 상태를 보인 반면, 자연 속에서 산책한 사람들은 같은 영역에서 차분한 그래프를 보였다. 이러한 실험과 연구 결과들은 하나같이 우리의 정신이 실은 ‘홀로 있음’을 갈망하고 있다는 사실을 보여준다. (8장 자연만이 줄 수 있는 혜택)

### “홀로 있음은 고립이 아니라 자원이다”

#### 잃어가는 기술, 홀로 있음이라는 가치의 재발견

“새 아이디어, 자신에 대한 이해, 타인과 가까이 있기. 이 세 요소를 포용하면 풍부한 내면의 삶을 구축할 수 있다. 결국 홀로 있음이란 절대로 균중으로부터 달아나는 것이 아니다. 오히려 홀로 있음은 그 속에서 이런 이득을 수확할 수 있는 어떤 자원(생태적 적소適所)이다. 따라서 이런 자원이 침범당하는 것은 엄청나게 심각한 문제가 된다.” (2장 왜 홀로 있어야 하는가)

마이클 해리스는 우리가 제대로 홀로 있을 때 얻게 되는 이익을 크게 세 가지로 구분한다. 첫 번째는 ‘과감하고 새로운 아이디어’다. 혼자 글쓰기 위해 연인과의 파혼도 불사한 프란츠 카프카나 어린 시절 홀로 있음의 경험으로 <피터 래빗>을 탄생시킨 베아트릭스 포터, 고립된 환경에서 중력의 법칙을 발견한 아이작 뉴턴, 홀로 있음이야말로 새로운 아이디어를 창조하는 유일한 길이라고 믿었던 아인슈타인까지. 저자는 이들이 홀로 있음의 가치를 단적으로 보여주는 사례임을 강조한다.

두 번째 이익은 ‘자아에 대한 재인식과 자가 치유’ 효과다. 일리노이 대학교수인 리드 라슨은 연구를 통해 우리가 생각과 행동 양면에서 굴레 없는 자유가 필요할 때 홀로 있으려 한다는 사실을 밝혀냈다. 이는 타자에 의해 규제되고 스스로 움아매던 자아를 해방시키는 데, 무리에서 벗어나 홀로 있는 것만큼 적합한 것이 없다는 저자의 주장을 뒷받침해 준다.

마지막으로 궁극적 이익인 ‘타인과의 연대’다. 자칫 모순처럼 들리지만, 저자는 타인과의 상호 관계에서 벗어난 자리일지라도 간접적인 관여는 가능하다고 말한다. 쉽게 이야기하면 우리는 늘 우리가 사랑하고 아끼는 사람들에 대한 기억을 간직하고 있으며, 그것을 추억함으로써 역설적으로 타인과 연대할 수 있다는 것이다. 저자는 이와 같은 홀로 있음의 여러 이익을 추적하고, 우리가 각자의 자리에서 홀로 있기를 시험에 볼 것을 권한다.

### 혼밥, 혼술, 혼영, 혼행, 혼커……

#### 왜 우리 사회는 지금 ‘혼자’에 열광하는가

얼마 전 발표된 통계청 자료에 따르면, 2019년에 1인 가구 수가 다인 가구 수를 앞지를 것이라고 한다. 혼자가 편하다는 사람들이 늘면서 이들을 지칭하는 용어도 혼족, 나홀로족, 포미(forme)족 등 다양해지고 있다. 혼족이 늘어난 까닭은 감당하기 어려울 만큼 방대해진 관계와 정보

속에서 소모된 정신적 상처를 치유 받으려는 심리에서일 것이다. 이와는 별개로 국내에서 대개 ‘혼자’라는 키워드를 소비하는 방식은 소비와 생활양식에 국한된다. 그러나 이 책 《잠시 혼자 있겠습니다》는 내면의 삶이 풍요로워야 비로소 진정한 자신의 삶을 살 수 있다는, 보다 본질적인 ‘홀로 있음’에 접근한다.

현대인들은 홀로 있는 방법을 모르기 때문에 외로움에 휩싸인다. 혼자 밥을 먹거나 술을 마시거나 여행을 하는 기회가 늘어나는 것은 저자가 말하는 홀로 있음으로 들어서는 첫걸음이긴 하지만, 진정한 홀로 있음의 상태에 빠지는 것은 아니다. 얕은 고독의 가장 큰 적은 소셜미디어와 같은 동반자를 한 시도 떼어놓지 못한다는 중독 증세이다. 지속적인 연결 상태를 잠시 차단하고 온전히 홀로 있는 것은 세상에서 달아나는 것이 아니라, 오히려 세상과 다시금 연대하겠다는 약속이다. 우리는 책을 통해 이러한 의미들을 찾아내고, 저자를 따라 홀로 되는 경험을 시도해보고 때론 실패하면서 진정한 홀로 있음을 경험하게 될 것이다.

## 추천사

“홀로 있는 시간이 없는 삶은 위축된 삶이라는 것을 상기해야 한다. 이 책이 것처럼 귀중하고 시의적절한 까닭은 홀로 있음의 가치를 상기시켜주는 동시에 무리에 휩쓸리지 않도록 저항하게 만드는 박차 역할을 하기 때문이다.”

\_니콜라스 카(디지털 사상가, 플리처상 최종 후보작 《생각하지 않는 사람들》 저자)

“나는 이 책을 읽고 더 나은 인간이 되었다. 마이클 해리스가 대상을 다루는 방식은 평온하고도 독특하며, 우리에게 좋은 기분을 안겨준다.”

\_더글러스 코플랜드(소설가, 베스트셀러 《X세대》 저자)

“마이클 해리스의 책을 읽는 것은 구글 글라스를 깨부수고 처음으로 당신 자신만의 렌즈를 통해 세상을 보는 것과도 같다. 요즘 유행하는 뇌과학과 철학 속을 더듬어보는 이 재미있고 기발한 탐험은, 혼자서든 여럿이든 홀로 있음을 즐기는 자유인들의 더 다양하고 지속가능한 미래를 위한 대전환에 크게 기여한다.”

\_윌리엄 파워스(세계정책연구소 선임 연구원, 《새로운 느린 도시》 저자)

“마이클 해리스는 끊임없이 강력하게 연결되는 데서 오는 역설적인 감정에 관한 최신 신경과학 및 행동 연구를 통해 우리를 행복하고 생산적으로, 궁극적으로 더 나은 인간으로 만드는 변화의 힘에 관해 이야기한다.”

\_〈북셀러〉

“무지막지한 연결의 시대에 홀로 있음은 급진적인 행동이 된다. 그러나 꼭 필요한 일이기도 하다. 마이클 해리스는 어째서 혼자 유익한 시간을 보내는 기술이 과거 어느 때보다 지금 더 중요한지에 대해 진지하고 깊이 공감되는 논거를 제시한다.”

\_브라이언 크리스찬(저널리스트, 《가장 인간적인 인간》 저자)

“최고의 작가가 쓴 탁월한 책. 마이클 해리스는 통찰력과 유창한 말솜씨를 발휘하여 우리 시대의 가장 방심할 수 없는 문제점을 파고든다. 테크놀로지의 유혹을 어떻게 뿌리치고 내면의 자아를

회복할 것인가 하는 문제 말이다.”

\_데버러 캠벨(저널리스트, 《다마스쿠스에서의 실종》 저자)

“마이클 해리스의 《잠시 혼자 있겠습니다》는 이 시대의 지혜와는 대조적으로 우리의 마음이 자유롭게 방랑하지 않는다면 완전한 인간이 될 수 없다는 점을 알려주는 유쾌한 신호이다. 디지털 문화 속에서 필수적이고 활발한 동반자가 된 이 책은 우리를 미지의 세계로 빠르게 이끈다.”

\_앤드루 웨스톨(논픽션 작가, 《동물 보호 구역의 침팬지들》 저자)

“공상과 방랑을 하게 만드는 설득력 있고 시대에 걸맞은 도발이다.”

\_네이션 파일러(소설가배스파 대학 문예창작학 교수, 《달빛 코끼리 끌어안기》 저자)

“마이클 해리스는 우리 세대가 뭔가 귀중한 것을 놓치고 있다는 사실을 알고 있다.”

\_〈애틀랜틱〉

“《잠시 혼자 있겠습니다》는 인생의 불필요한 소음을 없애고 고요함을 포용하는 법을 알려준다.”

\_〈줌머〉

“《잠시 혼자 있겠습니다》는 멋지게 쓰인 매력적인 책으로, 읽는 내내 세심하고 깊은 생각에 잠기게 한다. 나는 이 책을 강력히 추천한다.”

\_마이클 핀켈(저널리스트, 〈뉴욕 타임스〉 베스트셀러 《트루 스토리》 저자)

“마이클 해리스의 우아하고 섬세한 이 책은 때때로 고독으로 돌아갈 때 발견할 수 있는 가치와 위안이 무엇인지를 일깨워준다. 그는 끝없이 연결된 군중들의 건전한 답장과 같은 생활에서 해방의 중요성과 그에 따른 경험을 아름답게 표현한다.”

\_〈데일리 메일〉

## 저역자 소개

### 지은이 마이클 해리스Michael Harris

캐나다의 가장 주목받는 논픽션 작가. 브리티시컬럼비아 대학에서 영문학을 전공했고, 동 대학원 문예창작학과에서 미술학 석사학위를 받았다. <밴쿠버 매거진>의 편집자로 활동하다 2014년 첫 저작 《부재의 종말The End of Absence》이 캐나다 총독 문학상 논픽션 부문을 수상하며 이름을 알렸다. 전작에서 이어져온 ‘소셜미디어의 발달이 가져온 고독의 부재(不在)에 대한 문제의식’은 두 번째 책인 《잠시 혼자 있겠습니다Solitude》를 통해 확장된다. 이 책에서 그는 디지털로 모든 것이 연결된 세상에서 자아와 자존감을 지키며 산다는 것이 어떤 의미인지, 어떻게 내면이 풍요로운 삶을 살 수 있을지 모색한다. 주로 테크놀로지의 사회적인 측면과 시민의 자유에 관한 글을 쓰며 <워싱턴포스트> <허핑턴포스트> <글로벌 앤드 메일> <디스커버> 등에 꾸준히 기고하고 있다. ([www.MichaelJohnHarris.com](http://www.MichaelJohnHarris.com))

### 옮긴이 김병화

서울대학교에서 고고학과 철학을 공부했다. 꼭 읽고 싶은 책을 더 많은 사람들과 함께 읽고 싶은 마음에서 번역을 시작하게 되었고, 그렇게 하여 나온 책이 《외로운 도시》 《음식의 언어》 《문구의 모험》 《증언: 드미트리 쇼스타코비치의 회고록》 《세기말 빈》 《파리, 모더니티》 《트리스탄 코드》 《신화와 전설》 《투게더》 《무신예찬》 등 여러 권이다. 같은 생각을 가진 번역자들과 함께 번역기획 모임 '사이에'를 결성하여 활동하고 있다.

## 책 속에서

홀로 있음은 기운을 북돋아준다. 기억을 강화하며 인식을 날카롭게 다듬어주고 창조성을 북돋운다. 우리를 더 차분하게 만들며 주의력을 더 깊게 해주고, 머리를 맑게 해준다. 무엇보다도 순응하라는 압박감을 덜어준다는 것이 가장 중요한 요점이다. 홀로 있음은 우리 삶에서 열정, 향유, 성취감의 가장 깊은 연원을 발견하기 위해 필요한 공간을 우리에게 준다. 또 우리를 자유롭게 풀어주어 자기 자신이 되게 한다. 그리고 우리가 다시 모여 군중이 되었을 때 더 나은 동료가 되게 해준다. \_머리말(11쪽)

앞으로 나올 내용 중에 소로가 묘사한 숲 속 낡은 오두막을 그리워하는 등의 이야기는 하나도 없다. 나는 세상에서 달아나고 싶은 것이 아니다. 나는 그 속에 있는 나 자신을 재발견하고 싶다. 우리의 혼잡한 거리에서 혼잡한 나날 안에서, 다시 홀로 있음을 한껏 들이마신다면 무슨 일이 일어날지 알고 싶다. \_1장 외로움이 삭제된 시대(33쪽)

새 아이디어, 자신에 대한 이해, 타인과 가까이 있기. 이 세 요소를 포용하면 풍부한 내면의 삶을 구축할 수 있다. 결국 홀로 있음이란 절대로 군중으로부터 달아나는 것이 아니다. 오히려 홀로 있음은 그 속에서 이런 이득을 수확할 수 있는 어떤 자원(생태적 적소適所)이다. 따라서 이런 자원이 침범당하는 것은 엄청나게 심각한 문제가 된다. \_2장 왜 홀로 있어야 하는가(63쪽)

미친 듯 날뛰거나 산만한 마음을 대충 '방랑'이라고 부를 수도 있지만 마음이 새로운 통찰력을 만들어내기를 기대하려면 공백 시간이라는 사치가 필요하다. 제대로 방랑하려면 목줄을 느슨하게 해야 한다. \_3장 모험하는 생각들(82쪽)

기계 구역에 들어간 인간은 기계 앞에 홀로 있지만 그 상태는 홀로 있음이 아니다. 그것이 홀로 있음이라면 풍요로운 관계가 생길 것이다. 그러나 기계 구역에 있는 인간은 관계를 완전히 포기한 사람들이다. 캔디 크러시 같은 게임의 최고 특기는 홀로 있음의 파괴다. 다른 식으로 말한다면 그것들은 침략자 부류, 그것이 없었더라면 홀로 있음이 자라났을 영토를 점령하는 것들이다. \_4장 딴 생각할 자유의 위기(93쪽)

쿠엔틴 크리스프가 한 것처럼 독립성을 쟁취하려면 우리는 타인의 비위를 맞추려는 욕심, 호감을 사거나 공유되거나 팔로워를 얻고 싶은 욕망을 떨쳐내야 한다. 것처럼 파괴적인 태도는 끔찍한 일이지만, 가끔은 그렇지 않은 것보다는 덜 끔찍할 것 같다. \_5장 당신과 당신 자신의 스타일(132쪽)

우리는 수량화가 가능한 것에 이끌린다. 취향을 수집하는 사람들은 이 통념이 너무 커지도록 내

버려두어 그것이 눈에 보이지 않고 자연스럽게 배어들 정도가 되어버렸다. 별점이라든가 베스트셀러 순위는 자연스럽게 비관의 여지가 없는 취향이 된다. \_6장 취향을 만들어 드립니다(140쪽)

개인적 경험은 절대 지도로 제작될 수 없다. 미리 준비되고 군중의 정보를 바탕으로 하는 선택지를 버리고 자신의 단독적이고 정신적인 지도를 그리기로 할 때만 우리는 자신을 열어 과거 세대의 여행자들이 당연시했던 순전히 끔찍하고 경이로운 낮섬을 만날 수 있다. 그렇게 할 때 우리는 최고의 홀로 있음을 물려받는다. 미개척지에서 겪는 단조로운 도전 말이다. \_7장 낮섬 땅의 낮섬 사람(170쪽)

자연 세계는 그 나름의 무섭고도 상징적인 발언들로 이루어져 있다. 그것은 메트로폴리스의 군중 사이에서는 찾을 수 없는 의미를 우리 삶에 부여한다. 강물을 들여다보면서 시간이 달아나는 것을 본다. 참나무에서 연록색 새순이 돋아나는 것을 관찰하며, 우리 자신도 새로워질 수 있으리라는 희망으로 얼굴이 상기된다. 자연의 무한성은 우리에게 위안과 진실을 투사하며, 우리 삶을 힘들게 만드는 가변적 트라우마와 난관들을 성찰하며 그것에 의미를 부여한다. \_8장 자연만이 줄 수 있는 혜택(201쪽)

좋은 책은 우리가 가까운 주변 환경을 무시하도록, 사적 생활이 다른 모든 것을 희생하여 왕성해지는 상상의 공간 속에 빠져들도록 전력을 다해 훈련시킨다. 그리고 중요한 점을 들자면 우리가 주위 세계와 분리될 때 더 크고 더 멀리 있는 것, 이질적인 어떤 것에 연결된다는 것이다. \_9장 소셜미디어의 소셜(215쪽)

편지는 신뢰의 행동이다. 홀로 편지를 쓰는, 하나의 인간 심장에서 다른 심장으로 이어지는 하나의 표현을 떠올리기 위해 몇 시간째 고민하는 사람은 지금 그곳에 있지 않고 여러 주일 동안 답장을 받지 못할 수도 있는 타인과의 연결을 반드시 전체해야 한다. \_10장 러브레터(252쪽)

할머니의 포옹에서, 그리고 케니가 (또는 내가) 수면마비 상태인 나(케니)를 흔들어 깨우는 데서 나는 신체의 고립성이 우리로 하여금 손을 내밀게 하는 것을 본다. 결국 우리에게 주어진 이토록 짧고 당황스러운 시간 동안 우리가 서로를 그토록 사랑하게 만드는 것은 우리 신체의 고립이라는 어쩔 수 없는 사실, 그것의 견고한 한계, 그리고 우리가 죽는다는 사실이다. \_11장 무너지는 신체(282쪽)

앞을 보지 못하던 아이가 수술로 시력을 찾게 될 때, 그 아이가 겁먹지 않도록 빛과 색채와 사물을 천천히 조금씩 접하게 해주어야 한다. 봉대는 어두운 방에서 벗겨야 한다. 시력이라는 '선물'을 처음 맞볼 때 불편해지고 방향 감각을 잃기도 하기 때문이다. 홀로 있음의 시간 뒤에 사람들 속으로 복귀하는 것 역시, 이보다 더 작지만 비슷한 방식으로 조금씩 기어가듯 천천히 진행되어야 한다. \_12장 홀로 있음이 완성되는 시간(298쪽)

## 차례

머리말 - 홀로 있음의 가치를 찾아가는 여정  
들어가며 - 어둠에서 태어난 마법

### 1부 우리는 홀로 있을 때도 혼자가 아니다

#### 1장 외로움이 삭제된 시대

인터넷이 외로움을 삭제한 순간  
홀로 있음의 공포  
공유한다는 즐거움  
오늘 밤은 집에 있고 싶습니다

#### 2장 왜 홀로 있어야 하는가

유레카 순간  
굴레를 벗어나  
오히려 강해지는 연대감  
이제 다시 홀로

### 2부 너의 홀로 있음을 사랑하라

#### 3장 모험하는 생각들

창의력에 물을 주다  
목적 없는 산책  
현명하게 몽상하기

#### 4장 판 생각할 자유의 위기

이제 모두 슈퍼히어로  
컴퓨터는 몽상하지 않는다  
진짜 나는 누구인가

### 3부 세상은 홀로 있기를 허락하지 않는다

#### 5장 당신과 당신 자신의 스타일

이모티콘 소통 시대  
사라지는 목소리들  
매스미디어와 거리 두기  
내 목소리를 구별하라

#### 6장 취향을 만들어 드립니다

별점 두 개짜리 영화는 안 돼  
선택의 패러독스  
나의 취향은 연약하다  
성숙한 취향을 위하여

#### 7장 낯선 땅의 낯선 사람

구글만 있다면  
지도는 하나가 아니다  
노트북 속의 사파리  
디지털 진흙탕에 남긴 기록

#### 8장 자연만이 줄 수 있는 혜택

청록색 세계 속으로  
자연의 이야기는 달콤해  
도시인을 위한 진통제  
집 밖으로 행진하라  
야생에서 지켜야 할 약속

### 4부 홀로 있어야 타인을 사랑할 수 있다

#### 9장 소셜미디어의 소설

고독한 사일로그가 무너지다  
수천 명의 편집자들  
여백을 채우는 코멘트  
그들은 읽지 않는다  
현실은 소설보다 트위터에 가깝다

#### 10장 러브레터

처음 온라인에 발을 디딘 순간  
21세기식 초미니 러브레터  
빼앗긴 사랑을 보존하는 법

#### 11장 무너지는 신체

죽음을 해킹하려는 욕망  
우리 방식대로의 애도  
몸이 내미는 손

#### 12장 홀로 있음이 완성되는 시간

밤과 친숙해질 것  
빛나는 아침을 활용하라  
우리가 지켜야 할 자원

#### 주석

#### 감사의 말

#### 옮긴이의 말