

모든 기록을 담은 상자

앤디 워홀
Andy Warhol

1928~1987, 미국의 미술인



앤디는 평일에는 ‘똑같이 생활’ 하는 걸 매우 중요하고 소중하게 생각해서 어쩔 수 없는 경우가 아니면 그 틀을 벗어나지 않았다.

앤디는 1시와 3시 사이에 사무실에 나오곤 했다. 그는 매일 오는 많은 우편물을 훑어보면서 어떤 편지와 초대장, 선물과 잡지를 ‘타임캡슐’에 넣을 것인지 결정했다. ‘타임캡슐’은 25×43×35센티미터 크기의 갈색 상자인데, 이런저런 것들로 채워지면 봉인되어 날짜를 기록한 다음 보관되었고, 똑같이 생긴 빈 상자로 교체되었다. 그날의 신문을 읽고 잡지를 훑어보며 여기저기서 걸려오는 전화를 받았다. 앤디는 근무 시간이 끝날 때까지 작업실로 가서 그림을 그리고 데생하고 이미지들을 잘라 여기저기 옮기는 일을 했다.





모든 기록을 담은 상자

- 앤디 워홀 Andy Warhol -



아침

전화로 일기쓰기

전화 몇 통 더 하기

아침 식사 하기



오전

상점들 쇼핑, 잡지 나눠주기



오후

타임캡슐 넣기

직원들과 이야기 나누기

작업실에 가서 작업하기



18:00~19:00

택시로 퇴근함

은빛 머리칼 다듬기

악마에게 내준 재능

윌리엄 버틀러 예이츠
William Butler Yeats

1865~1939, 아일랜드의 시인



“10시부터 11시까지 책을 읽고, 11시부터 오후 2시까지는 글을 씁니다. 점심 식사를 하고 나서 다시 3시 30분까지 책을 읽습니다. 그 후에는 5시까지 숲을 산책하거나 호수에서 낚시를 합니다. 그리고 7시까지 편지를 쓰거나 잠깐 작업한 후에 저녁 식사를 위해 외출합니다.”

예이츠는 글을 쓰고 싶든 않든 간에 매일 적어도 두 시간을 글 쓰기에 할애했다. 이런 엄격한 습관은 두 가지 이유에서 예이츠에게 중요했다. 첫째는 규칙적인 습관에 따르지 않으면 집중력이 흩어지기 때문이었다. 둘째는 예이츠가 무척 느리게 글을 쓰기 때문이었다.

다행히 예이츠는 가뭄돈을 벌기 위해 틈틈히 썼던 문학평론과 같은 글을 쓸 때는 그다지 용의주도하지 않았던지 “먹고살기 위해서는 악마에게 자신의 일부를 내주어야 합니다. 내 경우는 평론을 넘겨주었습니다”라고 말했다.





악마에게 내준 재능

- 윌리엄 버틀러 예이츠 William Butler Yeats -



10:00~11:00

책 읽기



11:00~14:00

글 쓰기



14:00~15:30

점심 식사

책 읽기



17:00~

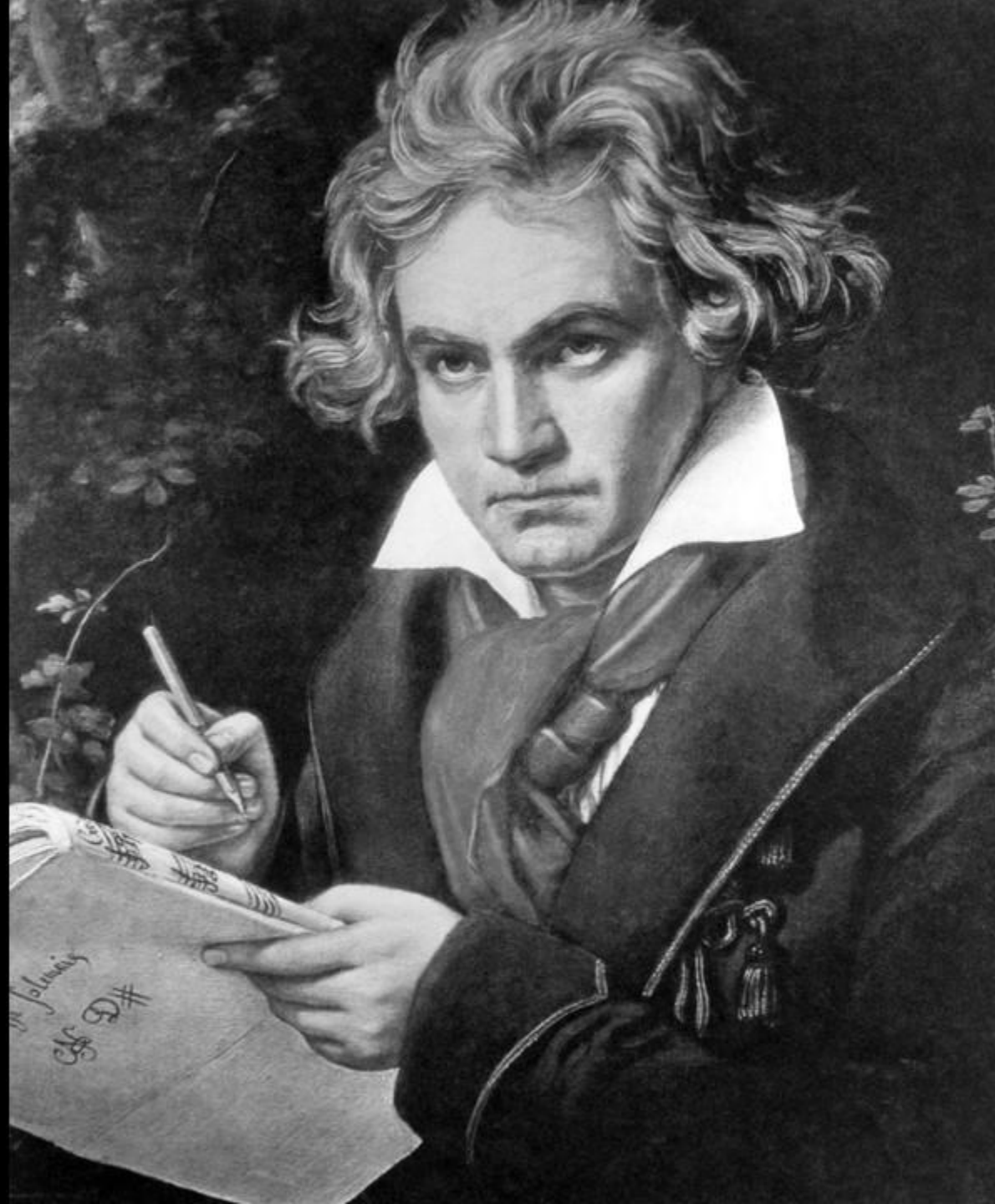
숲 산책, 호수 낚시

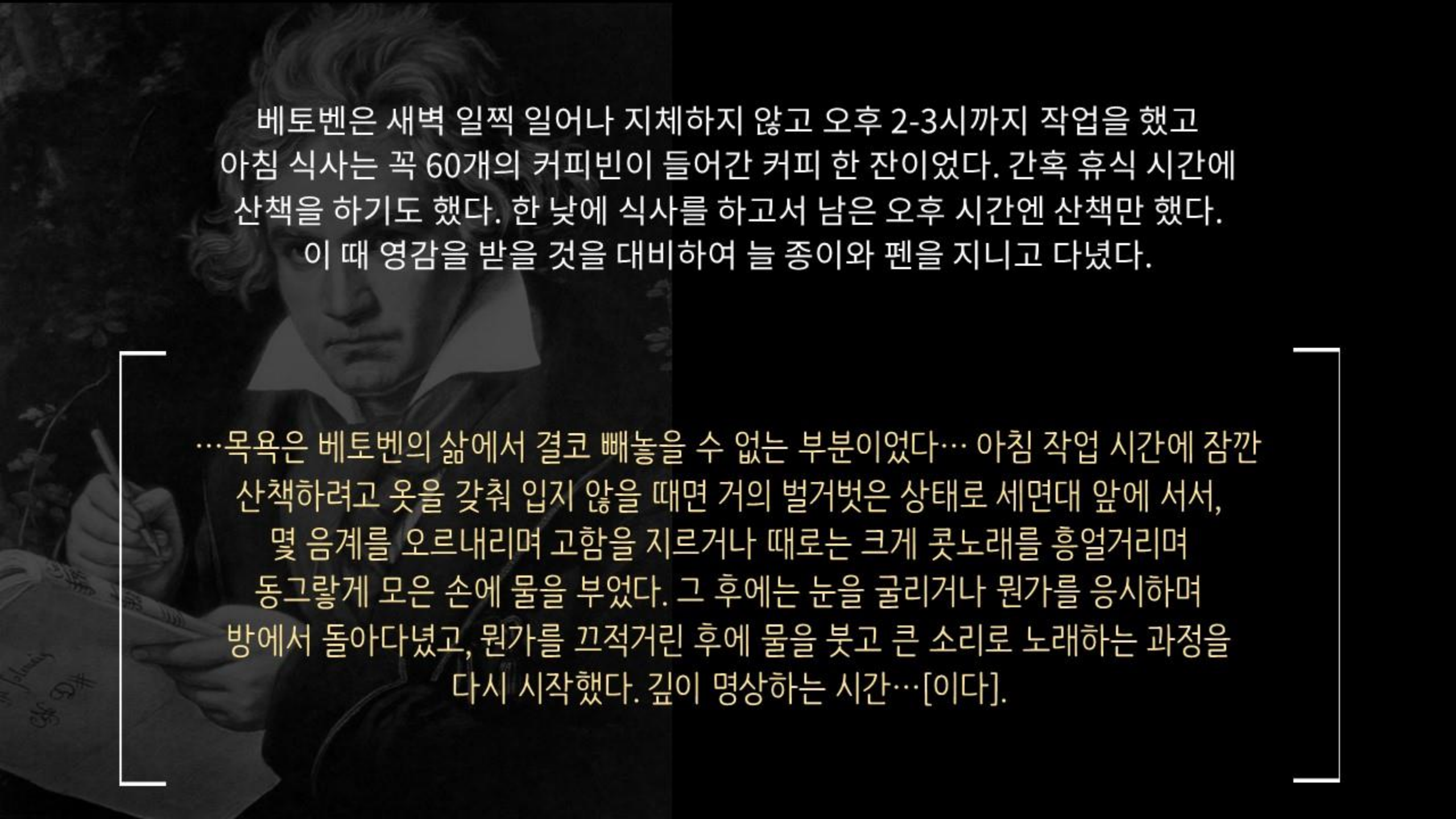
편지 쓰기

잠깐 작업, 외출

60개의 커피 빈, 유별난 목욕 습관

루트비히 판 베토벤
Ludwig van Beethoven













베토벤은 새벽 일찍 일어나 지체하지 않고 오후 2-3시까지 작업을 했고 아침 식사는 꼭 60개의 커피빈이 들어간 커피 한 잔이었다. 간혹 휴식 시간에 산책을 하기도 했다. 한 낮에 식사를 하고서 남은 오후 시간엔 산책만 했다. 이때 영감을 받을 것을 대비하여 늘 종이와 펜을 지니고 다녔다.

...목욕은 베토벤의 삶에서 결코 빼놓을 수 없는 부분이었다... 아침 작업 시간에 잠깐 산책하려고 옷을 갖춰 입지 않을 때면 거의 벌거벗은 상태로 세면대 앞에 서서, 몇 음계를 오르내리며 고함을 지르거나 때로는 크게 콧노래를 흥얼거리며 동그랗게 모은 손에 물을 부었다. 그 후에는 눈을 굴리거나 뭔가를 응시하며 방에서 돌아다녔고, 뭔가를 끄적거린 후에 물을 붓고 큰 소리로 노래하는 과정을 다시 시작했다. 깊이 명상하는 시간...[이다].

60개의 커피 빈, 유별난 목욕 습관

- 루트비히 판 베토벤 Ludwig van Beethoven -



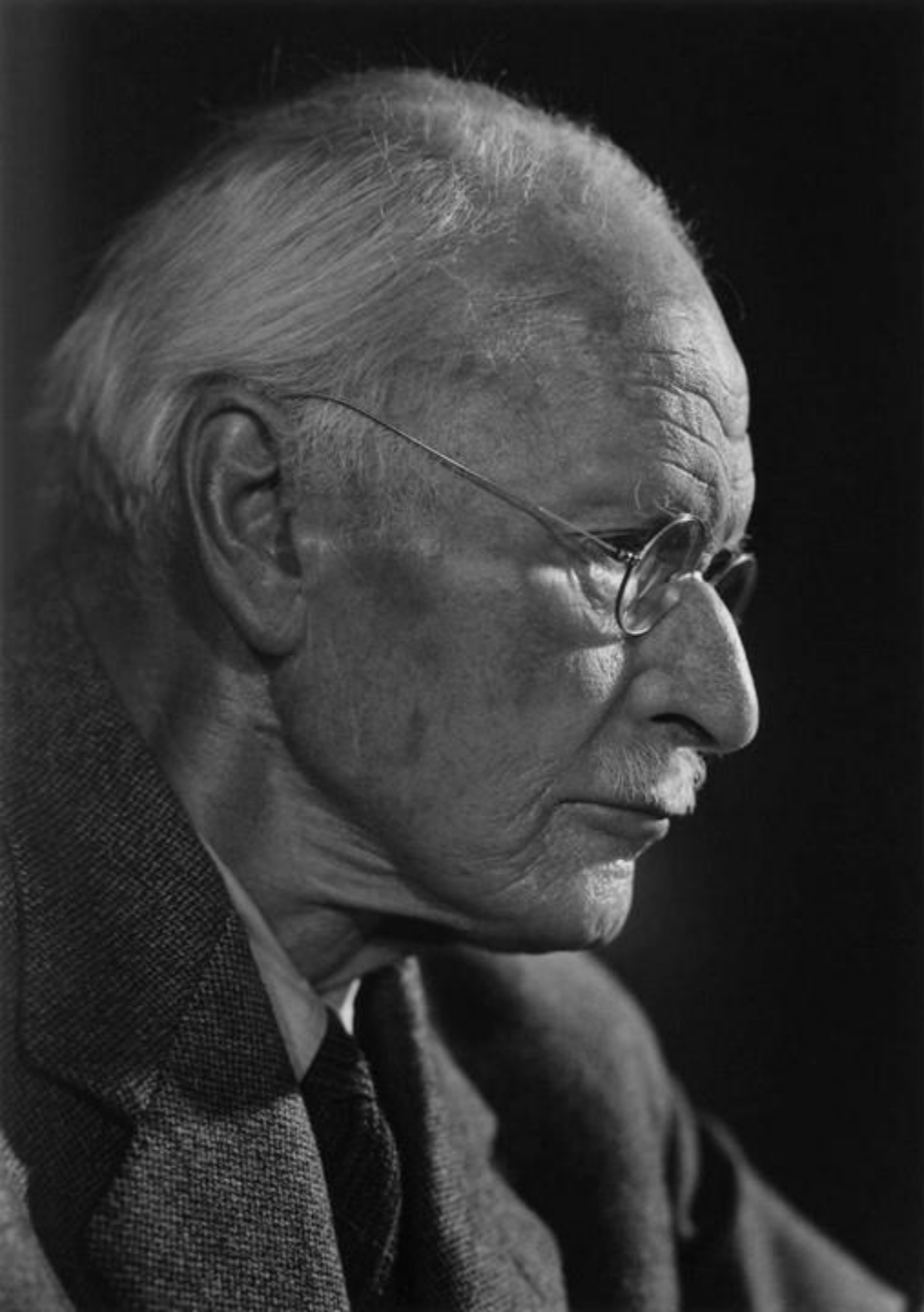
-  새벽 일찍
 - 잠자리에서 일어나 커피 끓이기
 - 꼭 커피빈은 60개, 하나씩 셀 정도였다
-  오전~15:00
 - 악상 작업 (목욕하면서)
 - 목욕을 산책할 때까지 한다
-  한 낮
 - 점심 식사
-  오후
 - 산책
-  해 저물면
 - 선술집에서 신문을 읽는다
-  저녁
 - 간소한 저녁 식사
-  남은 저녁
 - 친구들과 시간 또는 극장에서 시간
 - 겨울엔 집에서 독서
 - 맥주를 마시며 파이프 담배를 피웠다
-  22:00~새벽 일찍
 - 10시에 잠자리 들기



쉬지 않고 일하는 사람은 바보다

카를 융
Carl Jung

1875~1961 스위스의 정신의학자·심리학자



1930년대 내내 용은 볼링겐 타워를
도시 생활로부터의 피난처로 이용했다.

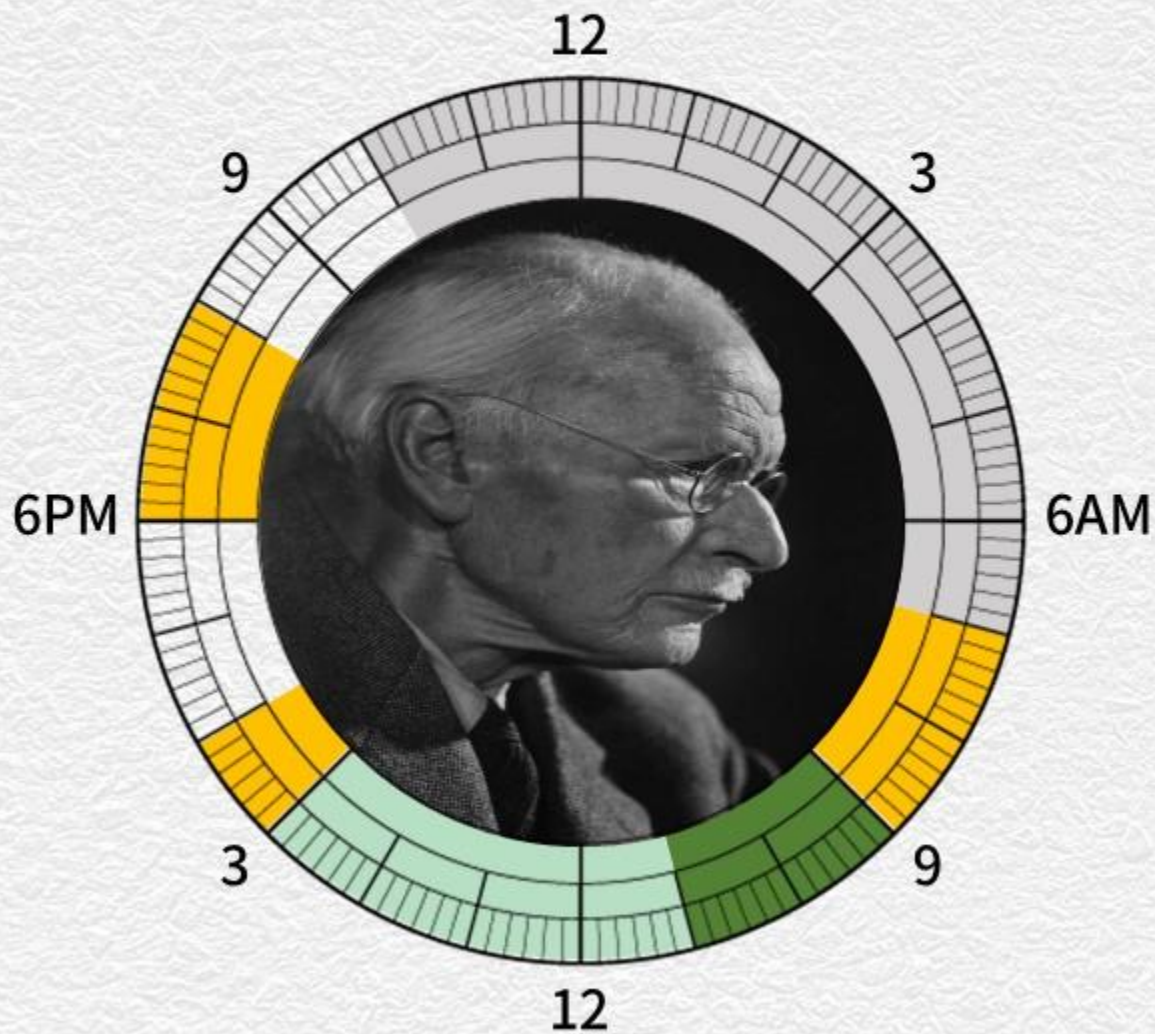
도시에서 용은 하루에 8~9시간 정도 환자를 진료하고
강연과 세미나를 주최하며 그야말로
일중독자처럼 살았기 때문이다.
때문에 용의 저서 대부분은 휴일에 쓰였다.

용은 자신에게 의지하는 환자가 많았지만
휴가 내는 걸 조금도 꺼리지 않고 이렇게 말했다.

“피곤에 지쳐 휴식이 필요한데도
쉬지 않고 일하는 사람은 바보다.”

쉬지 않고 일하는 사람은 바보다

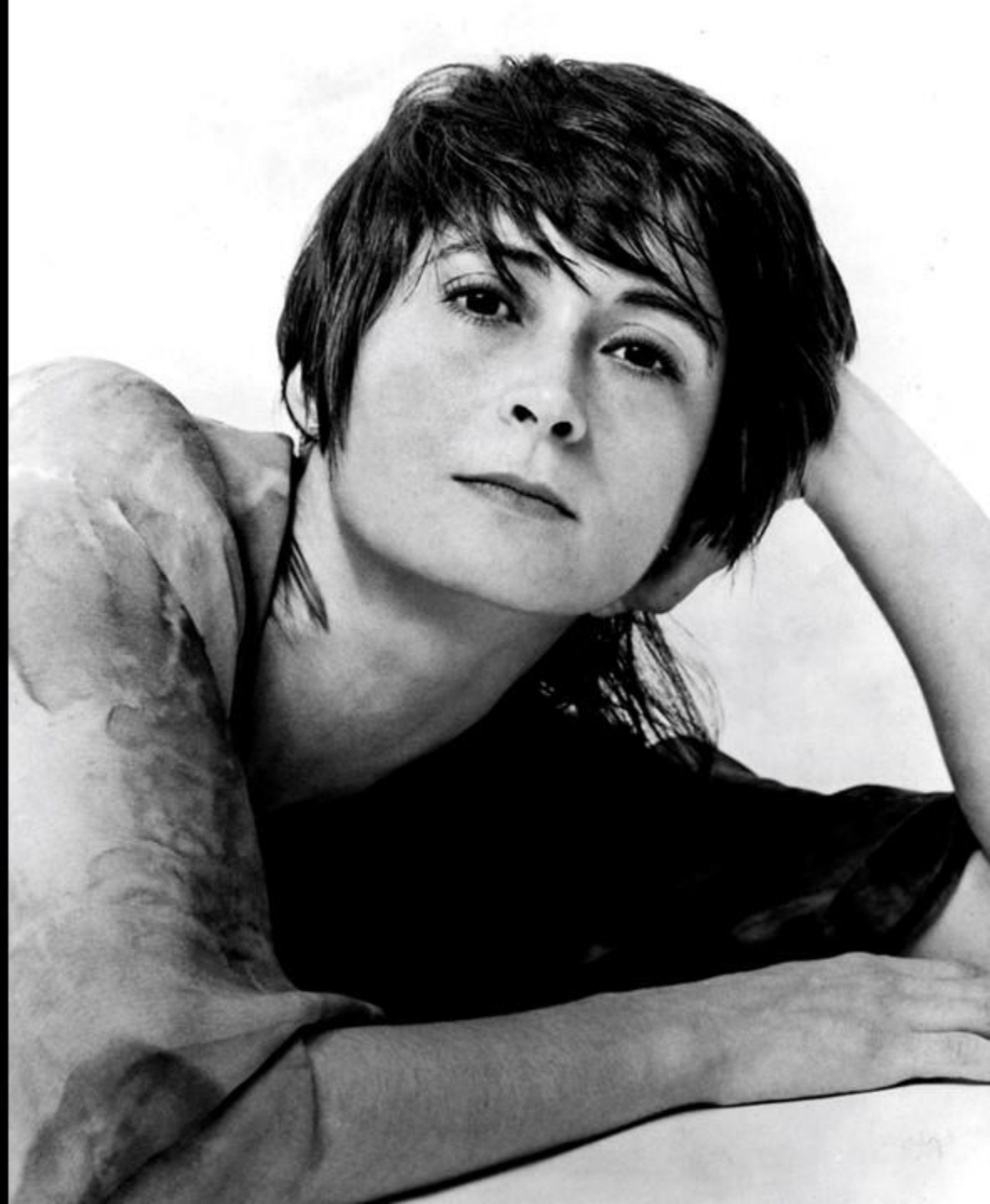
- 카를 융 Carl Jung -



- 07:00~09:00 • 오랜 아침 식사
- 09:00~11:00 • 글쓰기
- 11:00~15:00 • 주변 언덕 산책하기
• 방문객을 만나거나, 편지에 답장하기
- 15:00~16:00 • 차 마시기
- 18:00~20:00 • 푸짐한 저녁식사 준비하고 먹기
(‘해 질녘에 마시는 술(sun-downer)이라 칭한 아페리티프 곁들이기)
- 10:00~07:00 • 취침

무용가의 삶은
반복의 연속이다

트와일라 타프
Twyla Tharp





타프는 높은 창조적 수준에 이르기 위해
견실하고 좋은 습관을 몸에 익혀야
할 필요성을 역설했다.

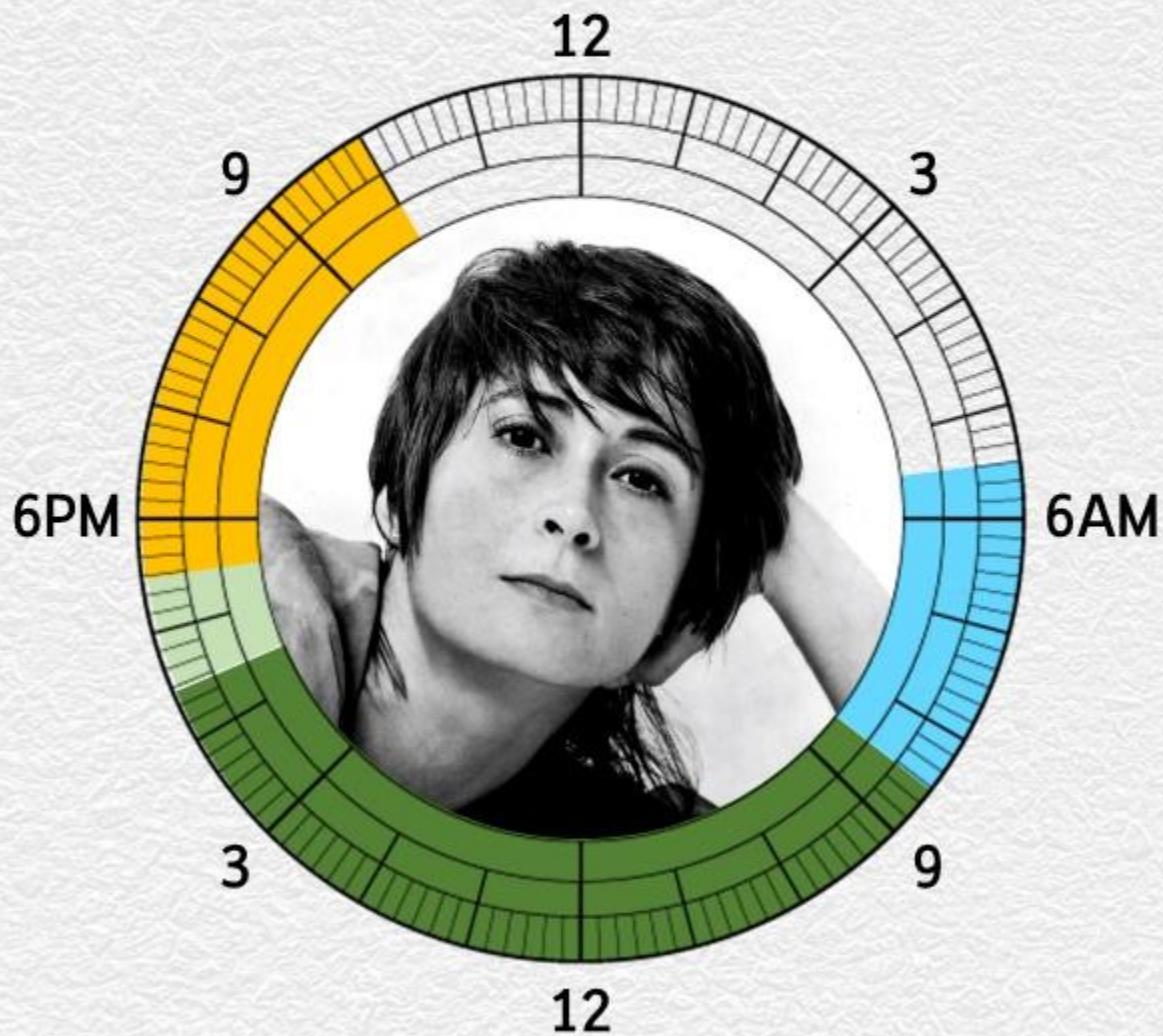
때문에 그녀의 일상적인 습관이
치열했다고 해서 놀랄 것은 없다.

타프는 자신이 되풀이하는
의식적 행위에 대해 이렇게 말한다:

...이런 행위들로 나의 하루, 나의 매일매일이 이루어진다.
무용가의 삶은 이런 반복의 연속이다.

무용가의 삶은 반복의 연속이다

- 트와일라 타프 Twyla Tharp -



05:30~아침

- 기상 후 운동복 착용
- 꼭 택시를 타고 체육관으로 가자고 말한다
- 두 시간 정도 운동한다



오전~늦은 오후

- 아침 식사 (완숙한 달걀 흰자 3개, 커피)
- 한 시간 동안 전화, 우편물 처리 업무
- 연습실에서 2시간 스트레칭과 연습
- 무용단원들과 연습



늦은 오후

- 귀가 후 남은 업무 처리



저녁

- 이른 저녁 식사
- 몇 시간 동안 독서

물구나무와 집중력

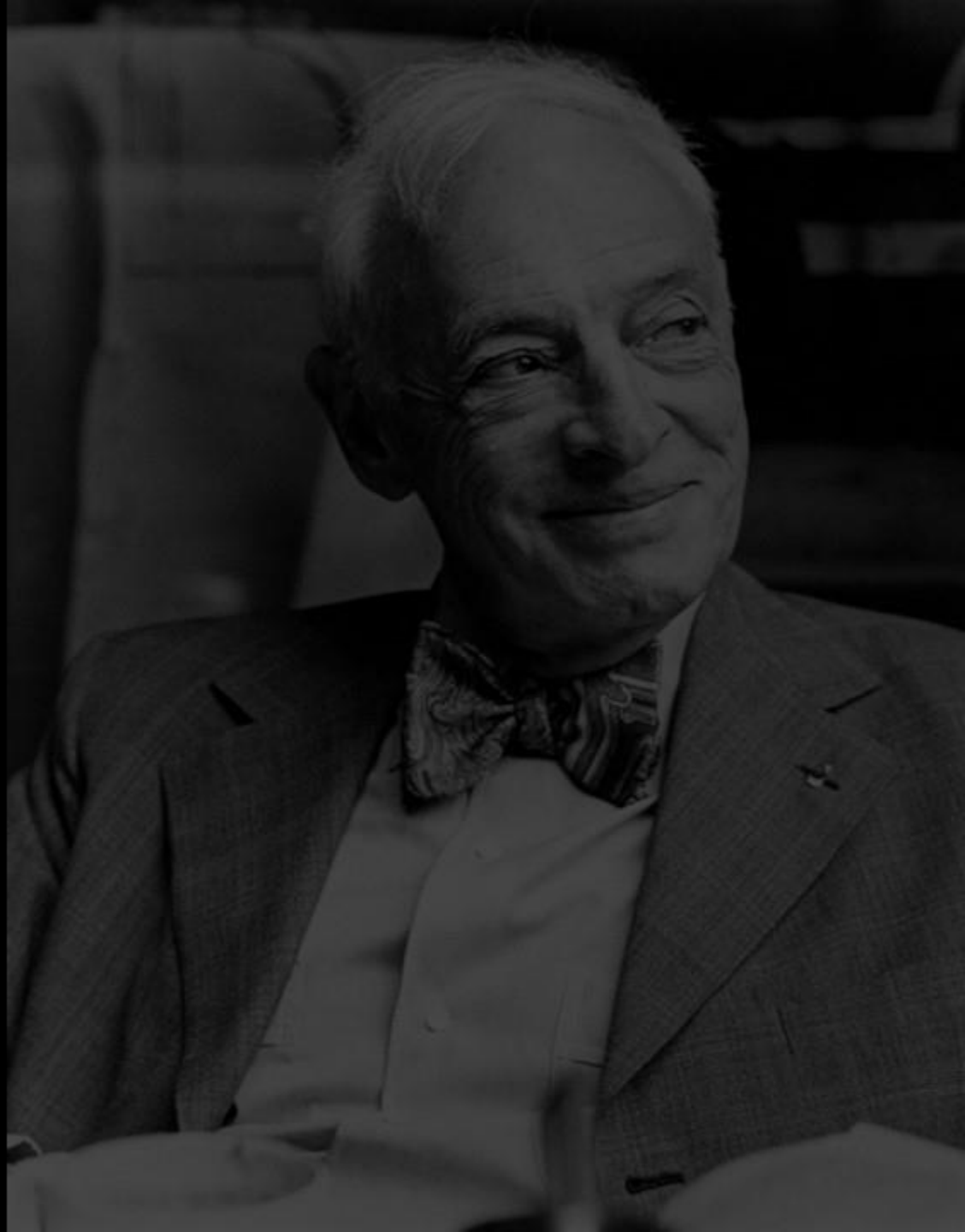
솔 벨로
Saul Bellow

1915~2005, 캐나다의 소설가



“언젠가 누군가 나를 관료주의자라고 평가했습니다. 내 자제력이 지나치다고 말입니다. 내가 생각해도 지나친 면이 있는 것 같습니다”

아침 6시에 벌떡 일어난 벨로는 냄비에 데운 진한 커피 두 잔으로 기운을 차리고, 곧바로 작업을 시작했다. 가끔 창문으로 대학교 운동장을 쳐다보거나, 멀리 떨어진 록펠러 센터의 첨탑을 바라보기도 했다. 타이피스트가 도착한 후에도 여전히 누더기가 된 줄무늬 목욕 가운을 입은 채 그녀 옆에 앉아, 전날 밤 작성한 공책에서 글을 읽어주었다. 그렇게 하루에 20페이지까지 써내려갔다. 집중력을 회복하겠다고 물구나무를 서기도 했다. 정오가 되면 벨로는 작업을 중단하고 푸시업을 서른 개까지 하고 나서 참치 샐러드나 훈제한 흰 살 생선으로 가볍게 점심식사를 했다.





물구나무와 집중력

- 솔 벨로 Saul Bellow -



6:00

진한 커피 두 잔 마시기

작업 시작하기



12:00

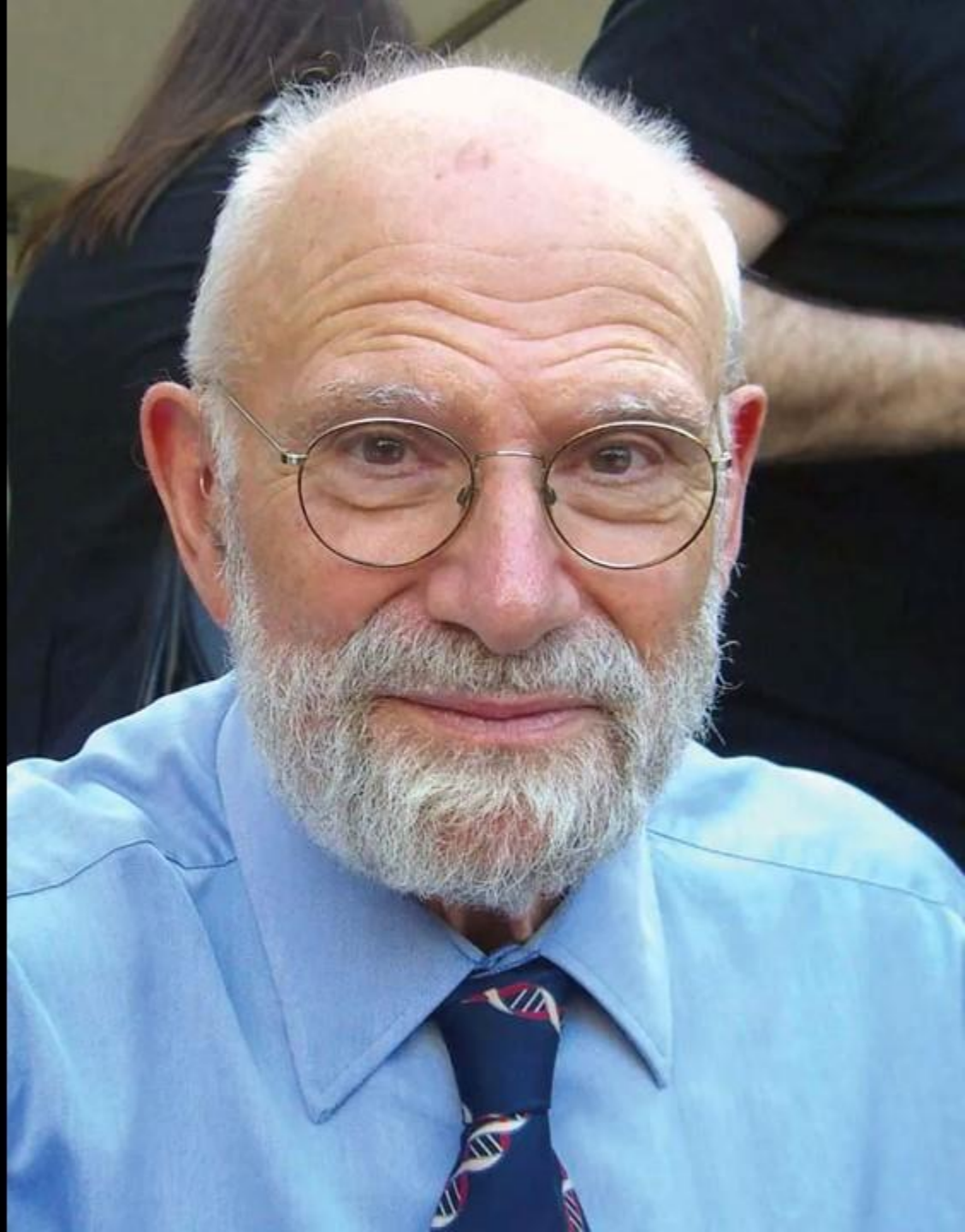
푸시업 서른 개 하기

샐러드로 식사하기

40년간의 수면-각성 사이클

올리버 섉�스
Oliver Sacks

1933~2015, 영국외 작가



나는 5시경에 일어납니다. 부지런해서가 아니라, 내가 평생 해 온 수면-각성 사이클이 그렇기 때문입니다. 일주일에 두 번씩 아침 6시에 분석가를 만나고, 그 후에는 수영장에 갑니다. 수영을 하고 나면 배가 고파서 커다란 그릇에 오트밀을 먹고, 차와 뜨거운 코코아나 커피를 마십니다. 차는 자주 마시지만 커피는 아침에 마시는 게 전부입니다. 사무실에 도착하면 우편물을 훑어보고 답장해야 할 편지들에 답장을 합니다. 나는 컴퓨터를 거의 사용하지 않고 타이프라이터로 답장을 씁니다. 그리고 나서 가끔 환자들을 진료하지만 대부분의 경우에는 글을 쓰면서 아침 시간을 보냅니다. 일반적으로는 펜과 종이, 특히 워터만 만년필과 노란 종이를 더 좋아합니다. 너무 오랫동안 앉아 있으면 허리에 좋지 않기 때문에 주로 서서 글을 쓰는데, 때로는 책상에 걸터앉아 쓰기도 합니다.

점심 식사를 하기 전에 사무실 부근을 가볍게 산책하고 잠시 피아노를 연주한 뒤 청어와 흑빵으로 점심 식사를 합니다. 써야 할 글이 많으면 오후에도 글을 씁니다. 때로는 소파에 누워 잠을 청하고, 깊은 꿈에 빠져들기도 합니다. 깊은 잠은 내 뇌를 '무부하' 상태, 즉 '디폴트' 상태에 놓습니다. 그래서 온갖 이미지와 생각이 머릿속에 떠오릅니다. 저녁 식사는 이른 시간에 합니다. 타불리와 정어리를 주로 먹고 친구와 함께할 때는 생선초밥을 먹기도 합니다. 그 후에 피아노로 바흐를 연주하거나 CD로 음악을 듣습니다. 그리고 순전히 '즐거움'을 위한 독서로 전기물과 역사서, 때로는 소설을 읽습니다. 꿈이나 밤중에 떠오른 생각을 기억하려고 침대 옆에 공책을 놓아둡니다. 뜻밖의 생각이 한밤중에 떠오르는 경우가 많이 없습니까. 드문 경우이지만 글을 쓸 때는 일반적인 시간표를 완전히 무시합니다. 영감이 소진될 때까지 논스톱으로 글을 씁니다.



40년간의 수면-각성 사이클

- 올리버 섉스 Oliver Sacks -



5:00

일어나기

분석가 만나기

수영가기

커피 마시기



오전~ 점심식사

답장하기

진료하기

산책하기

피아노 연주하기



오후

글 쓰기

낮잠자기



저녁

음악 듣기

소설 읽기

글 쓰기