

목적을 위한 의도적 수면

버크민스터 풀러
Buckminster Fuller

1895~1983, 미국의 작가



1932년과 1933년에 시도한 일련의 실험을 통해, 버크민스터 풀러는 피로감을 느끼거나 졸음이 오면 몸과 정신이 혹사했기 때문에 휴식을 통해 회복해야 하는 징조라는 걸 알게 되었다. 풀러는 그런 상태가 닥치기 전에 의도적으로 수면을 취하기로 결정했다. 피로감이 밀려오기 전에 수면을 취하면 회복 과정이 필요하지 않을 것이기 때문이었다. 따라서 그의 생각에 어떤 일정한 습관을 따른다면 결코 피로감을 느끼지 않을 것만 같았다.

버크민스터 풀러는 자신에게 맞는 방법을 찾아냈다. 여섯 시간을 일하고 30분가량 토막잠을 자는 방법이었다. 하지만 그가 '집중력의 분산'이라고 칭한 현상이 일어나면 여섯 시간이란 원칙을 지킬 필요 없이 즉시 수면을 취했다. 끊임없이 뭔가를 끄적거렸고, 책을 읽었으며, 모형을 제작하고, 어딘가를 돌아다녔다.





목적을 위한 의도적 수면

- 버크민스터 풀러 Buckminster Fuller -



여섯시간 일하기

꿈임없이 무언가 끄적거리기

책 읽기

모형 제작하기



30분 자기

-



여섯시간 일하기

...



30분 자기

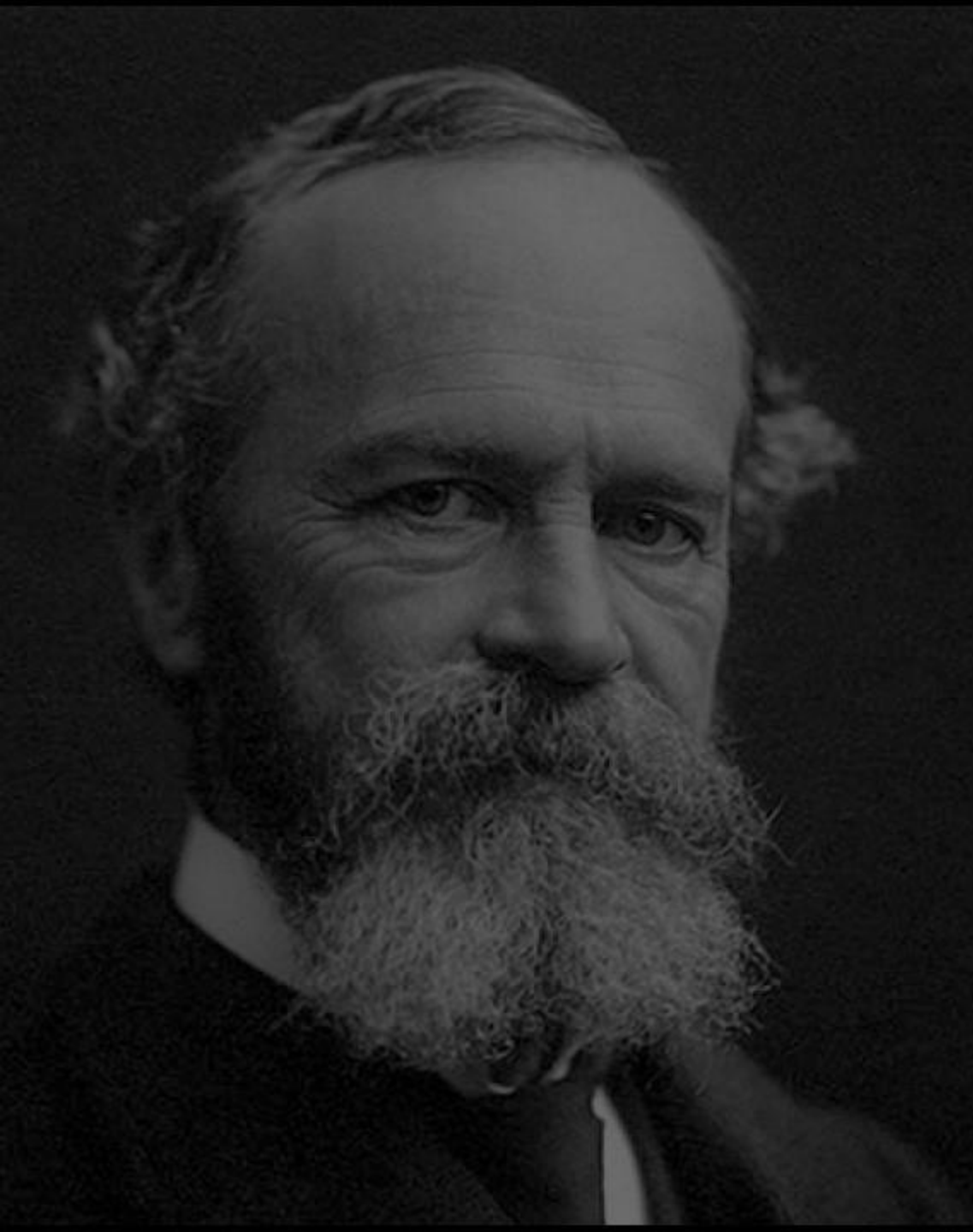
...



가장 절실하게 필요했던 습관조차 없던 사람

윌리엄 제임스
William James

1842~1910 미국의 심리학자·철학자



일상의 삶에서 힘들이지 않고 기계적으로 행동하는 부분이 많아질수록 정신의 힘이 본래의 역할에서 해방된다.

“ 사사건건 망설이며 어떤 어떤 것도 습관적으로 행하지 못하는 사람만큼 불쌍한 사람은 없다. ”

담배에 불을 붙이고 술을 마실 때마다,
매일 잠자리에서 일어나고 잠자리에 들 때마다,
또 어떤 일을 시작할 때마다 심사숙고하는 사람보다
불행한 사람이 어디에 있겠는가?

매일 같은 장소를 왕복한 발걸음

에릭 사티
Erik Satie

1866~1925, 프랑스의 작곡가



사티는 열두 벌의 똑같은 밤색 벨벳 양복을 샀고, 양복 색과 어울리는 중산모도 열두 개나 샀다. 사티가 매일 똑같은 양복을 입고 지나가는 걸 본 동네 사람들은 그를 ‘벨벳 신사’라고 불렀다.

프랑스 문학을 전공한 미국 학자 로저 새택의 주장에 따르면, 사티의 독특한 박자 감각과 “반복에서 변화의 가능성”을 모색한 시도는 “매일 똑같은 풍경을 바라보며 끝없이 왕복한 발걸음”에서 비롯된 것일 수 있다. 실제로 사티가 파리와 아르코유를 오가면서 걸음을 멈추고, 어둑해진 후에는 가로등 아래 서 성대며 악상을 기록하는 모습이 종종 눈에 띄었다고 전해진다. 그런데 제1차 세계대전 동안에는 가로등이 꺼져 있을 때가 많았고, 그 때문에 사티의 작곡량도 떨어졌다는 소문이 떠돌았을 정도였다.





매일 같은 장소를 왕복한 발걸음

- 에리크 사티 Erik Satie -



매일

똑같은 벨벳 양복을 입기

똑같은 중산모를 쓰기

파리와 아르쥐유를 오가기

권투 선수처럼 끊임없이 훈련할 뿐

조지 거슈윈
George Gershwin

1898~1937, 미국의 작곡가



“조지는 일해야 한다는 강박관념에 사로잡혀 있어 내게는 항상 적잖이 슬퍼 보였다”

조지 거슈윈이 하루에 평균 열두 시간 이상을 일했다는 건 사실이다. 그는 아침 늦게 작업을 시작해 자정 넘어서까지 계속했다. 달걀과 토스트, 커피와 오렌지 주스로 아침 식사를 끝내면 파자마에 목욕 가운을 걸친 채 슬리퍼 차림으로 피아노 앞에 앉아 곧바로 작곡을 시작했다. 오후 중간쯤 점심 식사를 위해 잠시 쉬었다가, 오후 늦게 산책을 다녀와서는 8시경에 저녁 식사를 했다. 저녁에 파티에 참석하게 되면, 자정 넘어 귀가해서도 새벽까지 작업에 몰두하는 경우가 다반사였다. 거슈윈은 영감이란 것을 중요하게 생각하지 않으며, 뮤즈의 여신을 기다렸다면 1년에 기껏해야 세 곡 정도 작곡했을 거라고 말했다.

“작곡가는 권투 선수처럼 끊임없이 훈련을 해야 한다”





권투 선수처럼 끊임없이 훈련할 뿐

- 조지 거슈윈 George Gershwin -

- 아침 늦게~
아침식사
파자마 차림으로 작곡하기
- 오후 중간쯤
점심식사
휴식
- 20:00
저녁 식사
- ~ 새벽
작업하기



묵상과 산책의 시간

존 밀턴
John Milton

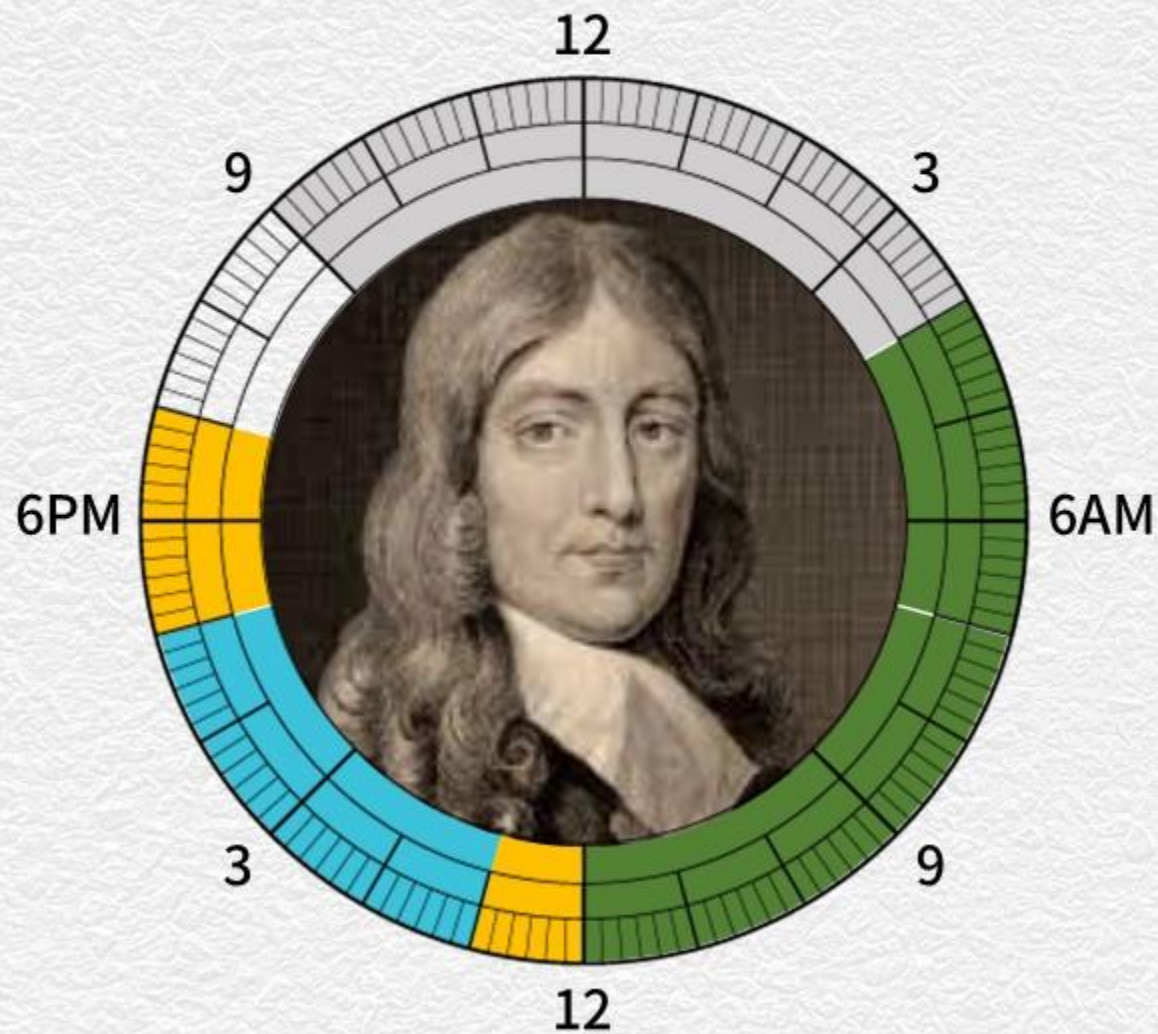
1608~1674 미국의 시인



1658년부터 1664년까지 1만 행의 서사시
〈실낙원〉을 비롯해 불후의 걸작을 빚어낸 밀턴은
침대에 누운 채 새벽 4시부터 아침 시간을
혼자만의 묵상에 할애했다.
그리고 점심 식사를 마치면,
정원을 서너 시간 정도 산책했다.

묵상과 찬색의 시간

- 존 밀턴 John Milton -



🕒 04:00~07:00

- 침대에 누운 채 묵상
(조수가 30분가량 성경을 읽어주면, 밀턴은 기억에 담을 수 있을 만큼의 서사시를 머릿속에 써내려가기)

🕒 07:00~12:30

- 밀턴이 불러주는대로 조수가 받아 쓰기

🕒 12:00~13:00

- 점심 식사

🕒 13:00~17:00

- 산책하기

🕒 17:00~19:00

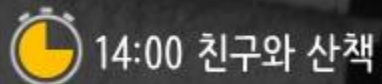
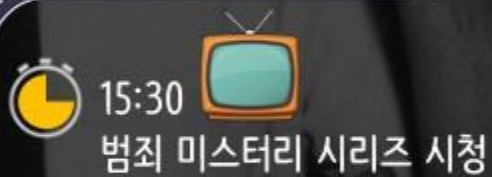
- 방문객을 맞이하며 가볍게 저녁 식사하고
파이프 담배 피우기

체조로 시작하는 매일의 아침

펠럼 그렌빌 우드하우스
Pelham Grenville Wodehouse

1881~1975, 영국 태생의 미국 소설가·시인

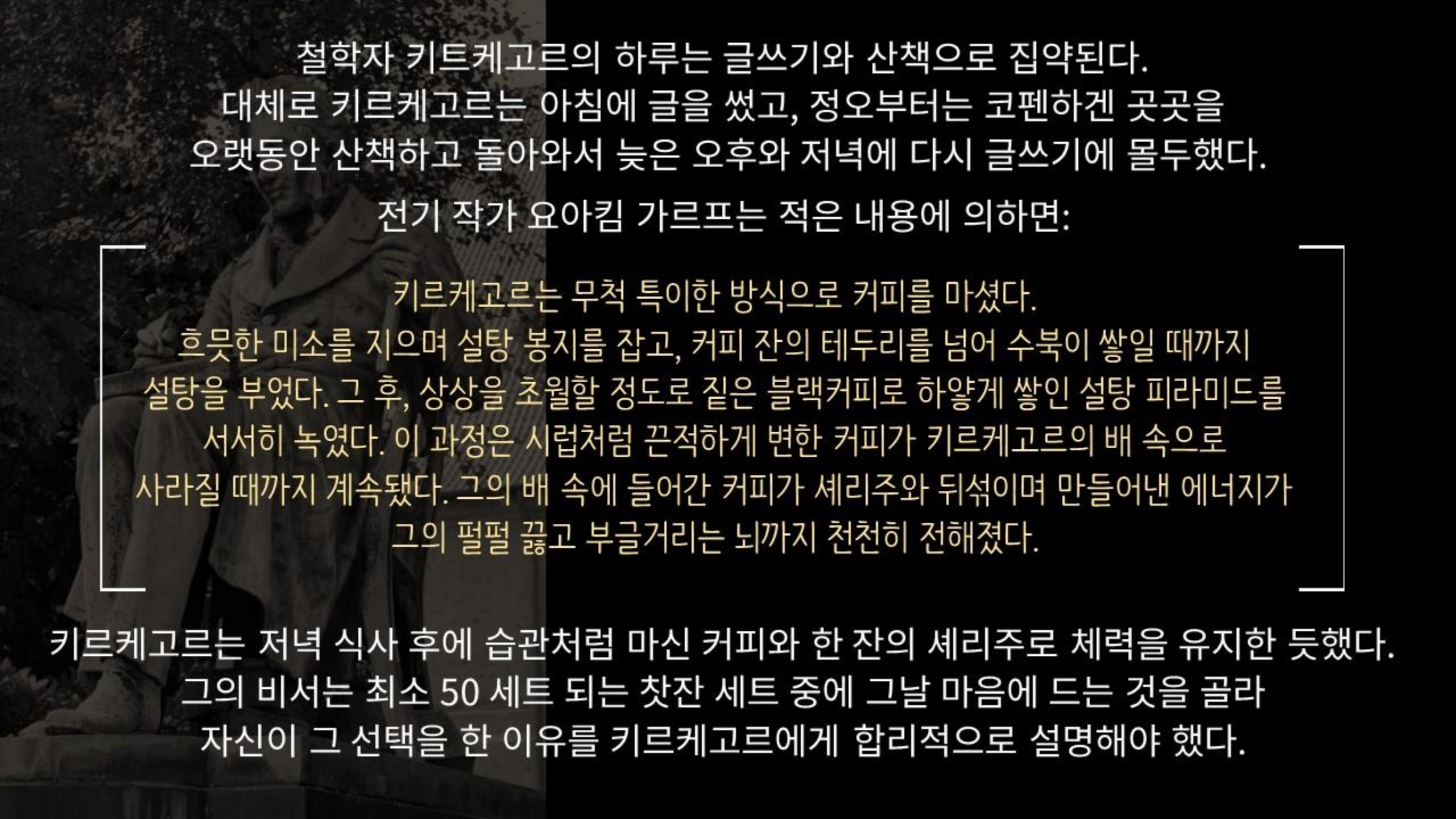




뇌까지 전해지는 달콤하고 진한 커피의 노예

쇠렌 키르케고르
Søren Kierkegaard





철학자 키르케고르의 하루는 글쓰기와 산책으로 집약된다.
대체로 키르케고르는 아침에 글을 썼고, 정오부터는 코펜하겐 곳곳을
오랫동안 산책하고 돌아와서 늦은 오후와 저녁에 다시 글쓰기에 몰두했다.

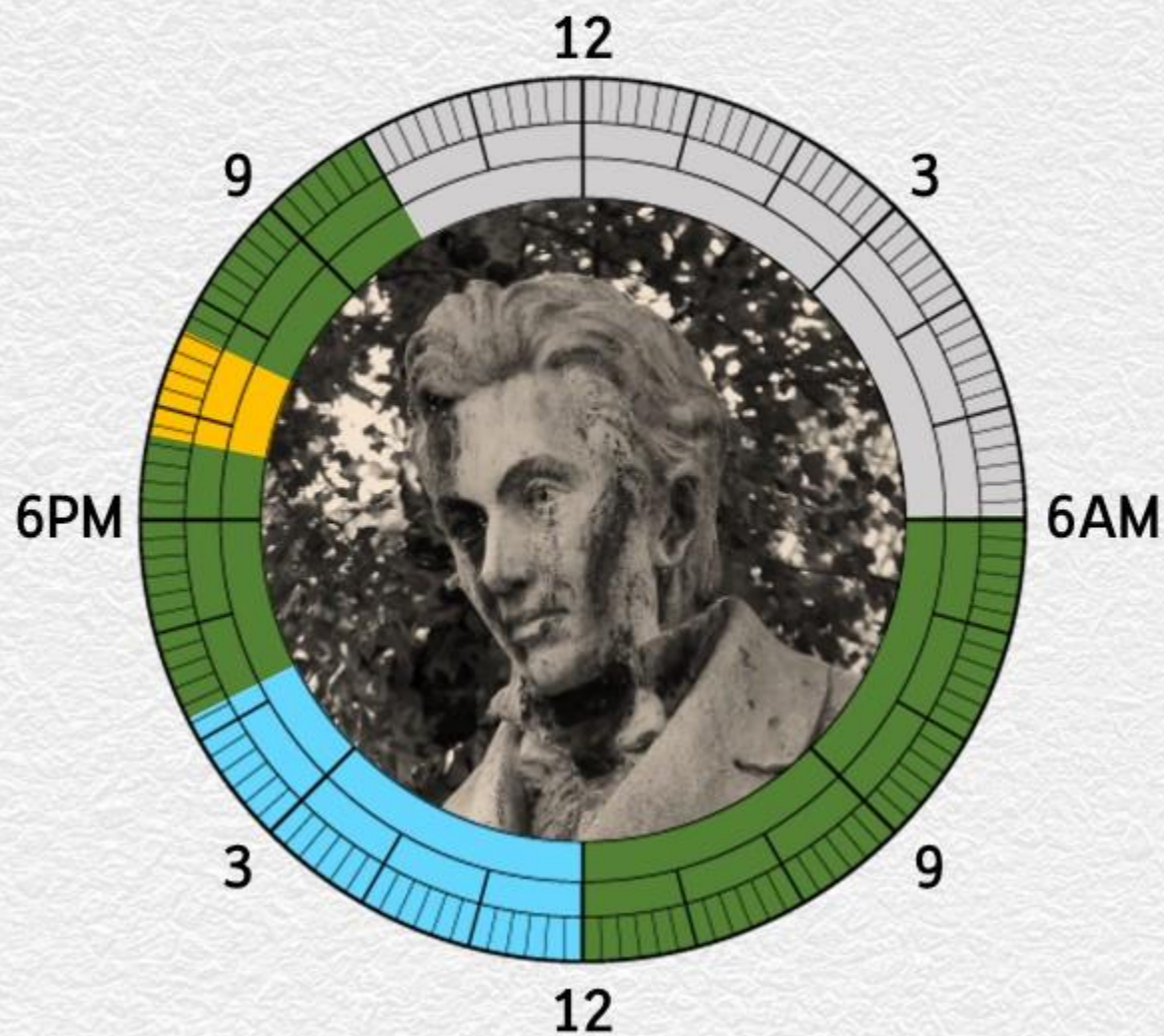
전기 작가 요아킴 가르프는 적은 내용에 의하면:






키르케고르는 무척 특이한 방식으로 커피를 마셨다.
흐뭇한 미소를 지으며 설탕 봉지를 잡고, 커피 잔의 테두리를 넘어 수북이 쌓일 때까지
설탕을 부었다. 그 후, 상상을 초월할 정도로 짙은 블랙커피로 하얗게 쌓인 설탕 피라미드를
서서히 녹였다. 이 과정은 시럽처럼 끈적하게 변한 커피가 키르케고르의 배 속으로
사라질 때까지 계속됐다. 그의 배 속에 들어간 커피가 세리주와 뒤섞이며 만들어낸 에너지가
그의 펄펄 끓고 부글거리는 뇌까지 천천히 전해졌다.

키르케고르는 저녁 식사 후에 습관처럼 마신 커피와 한 잔의 세리주로 체력을 유지한 듯했다.
그의 비서는 최소 50 세트 되는 찻잔 세트 중에 그날 마음에 드는 것을 골라
자신이 그 선택을 한 이유를 키르케고르에게 합리적으로 설명해야 했다.

뇌까지 전해지는 달콤하고 진한 커피의 노예

- 쇠렌 키르케고르 Søren Kierkegaard -



-  아침~오전
 - 아침에 일어나자마자
 - 글 쓰는 작업
-  12:00~오후
 - 코펜하겐 산책
-  늦은 오후~저녁
 - 글 쓰는 작업
-  저녁
 - 저녁 식사
 - 진한 커피와 세리주 섭취
-  밤~아침
 - 취침