

매일 할 수 있는 일을 포기하지 않을 때 삶은 가장 빛난다!

이 책은 사소한 일상을 의미 있게 만드는 리추얼에 관한 이야기다. 위대한 예술가, 작가들은 리추얼을 통해 남들과는 다른 특별한 삶을 살았다. 에피소드 하나하나가 너무나 흥미롭다. 유명인들의 구체적인 일상을 훑어보는 재미에 책을 놓지 못하게 된다. 아하, 하면서 무릎을 치는 통찰도 있다. 자신의 삶에서 의미를 찾고자 하는 모든 이들에게 권하고 싶다. **김정문(문화심리학자, 에피소드연구소장)**

예술가들의 기질과 직업양식에 관해 간접하면서 흥미롭게 이야기한다.
(피블리셔스리얼리)

자신의 방식으로 작업을 꾸준히 하는 것 그것이 최상의 길임을 증명해준다.
(저커스리얼)

생산적인 내일을 만들기 위해 일가의 지킴이 할 하루 습관에 관한 책.
(리리리얼)

무한한 다양성, 예측 불가능한 독점성, 그리고 예술가들의 진정한 일상이 삶이 펼쳐진다.
(일스튜디오리얼)

천재가 되기 위한 방법은 없다.
(로스엔젤레스리얼)

이 책은 보석과도 같다.
(올리비아리얼)

매우 흥미롭다.
(노모리얼)

예술가들의 저격의 인간적인 생활 방식들.
(가이리얼)



ISBN 978-89-4249-431-7

₩ 15,000원

세상의 방해로부터 나를 지키는
혼자만의 의식

리추얼

메이슨 커리 | 강주연 옮김



Daily Rituals

책이
살아있다

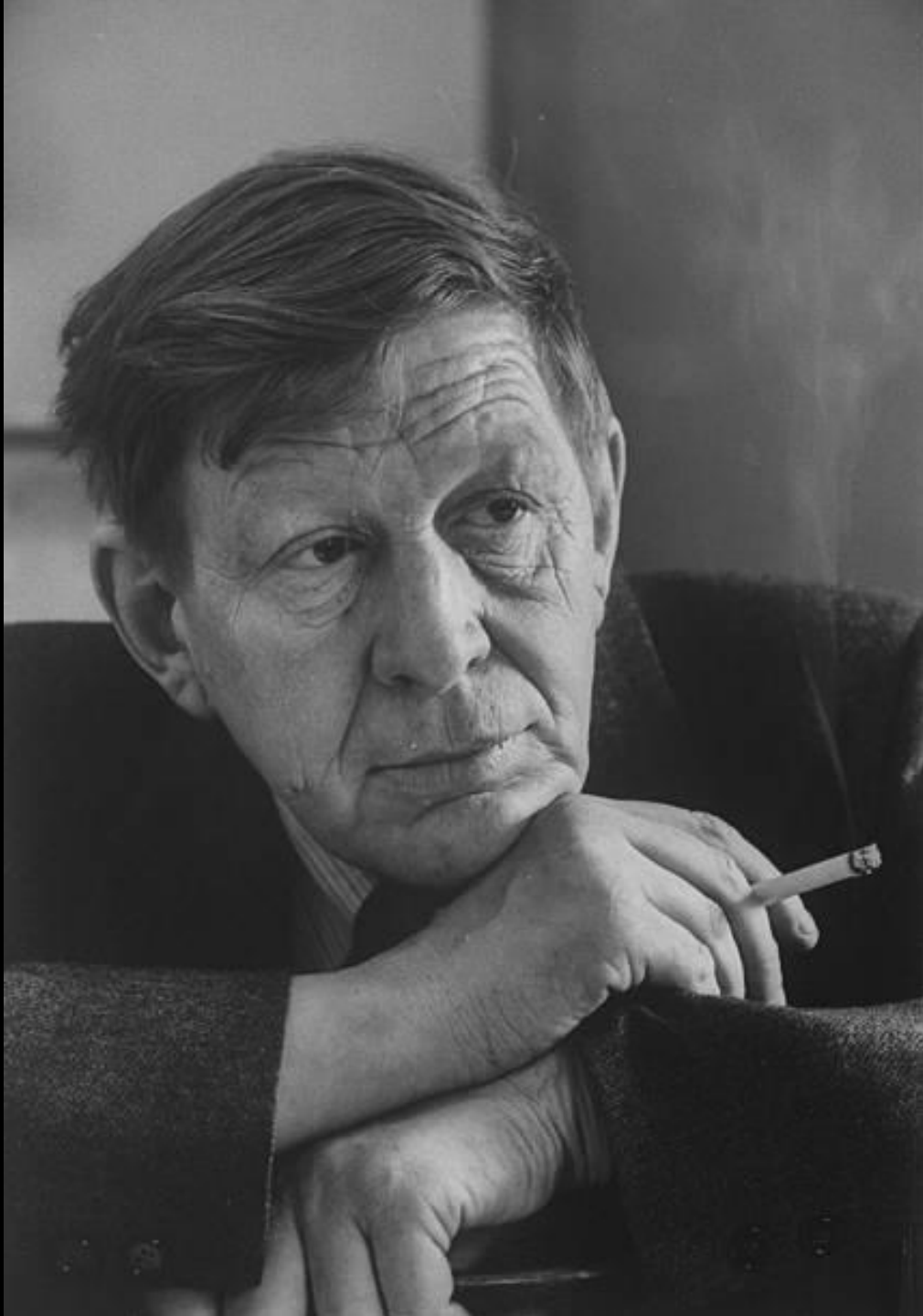
Daily Rituals

세상의 방해로부터 나를 지키는 혼자만의 의식

리추얼

Daily Rituals

햇빛과 달빛에서 떠올린 영감



정직한 예술가는 밤에 일하지 않는다

위스톤 휴 오든
Wystan Hugh Auden

1907-1973, 영국 태생의 미국 시인

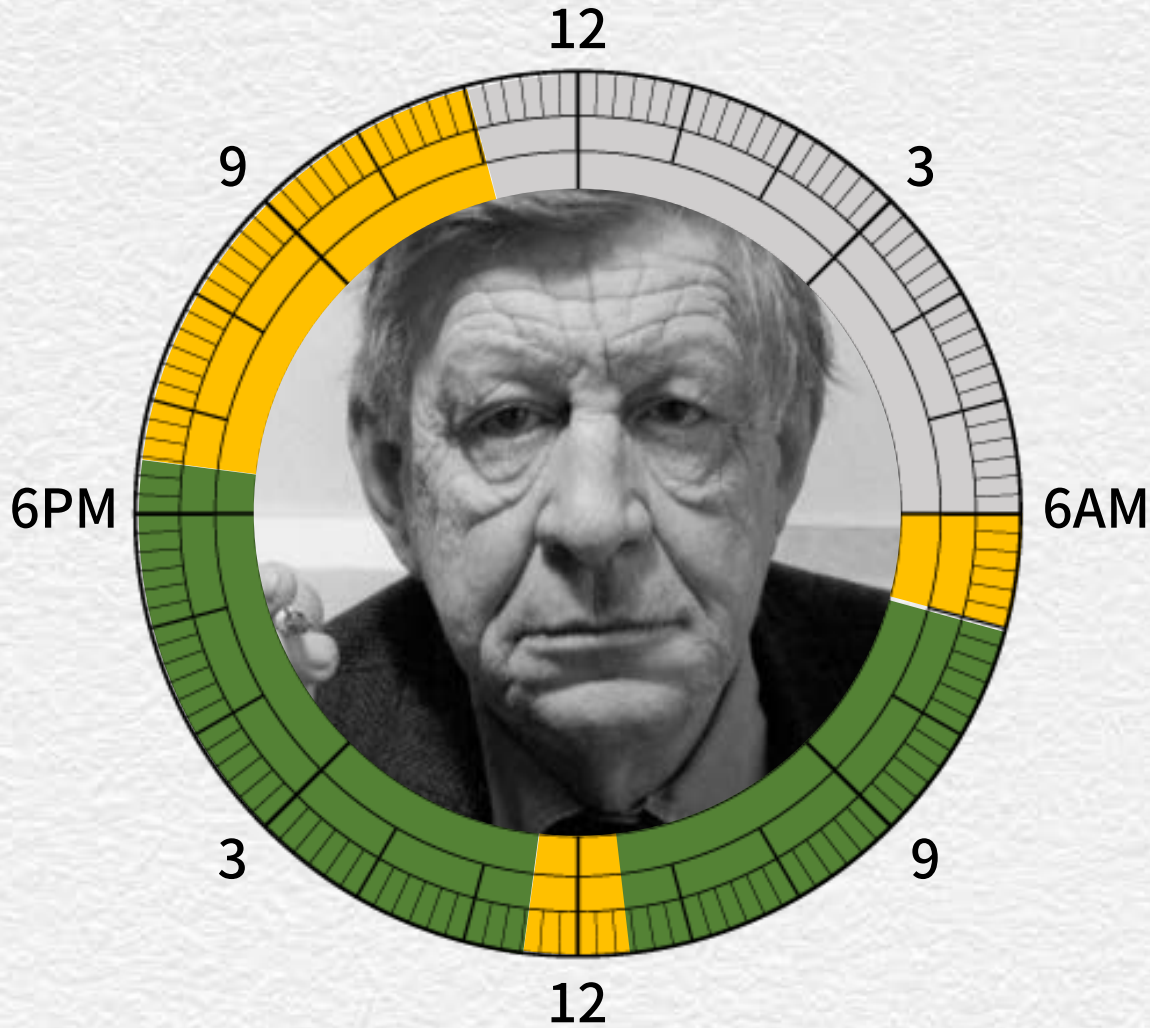
시인 오든은 강박적으로 시간 약속을 지켰고, 평생 엄격한 시간표에 따라 살았다.
언젠가 오든을 방문한 손님 하나는 이렇게 말했다.

그는 몇 번이고 손목시계를 확인했다. 먹고 마시는 시간, 글 쓰는 시간,
쇼핑하는 시간, 십자말풀이를 푸는 시간, 심지어 우체부가 도착하는 시간까지
모든 것을 분 단위로 맞췄고, 그에 따라 습관적으로 행동했다.

오든은 정확히 시간을 지켜야 하는 군대처럼
시상을 자신의 시간표에 맞추므로써 창조력을 발휘할 수 있다고 믿었다.

정직한 예술가는 밤에 일하지 않는다

- 위스턴 휴 오든 *Wystan Hugh Auden* -



🕒 06:00~07:00

- 잠자리에서 일어나 커피 끓이기
- 십자말풀이 한 줄 풀기

🕒 07:00~11:30

- 글 쓰는 작업

🕒 11:30~12:30

- 점심 식사

🕒 12:30~18:30

- 글 쓰는 작업

🕒 18:30~23:00

- 칵테일 시간
- 보드카 마티니 만들어 손님에게 나누기
- 저녁식사

🕒 23:00~06:00

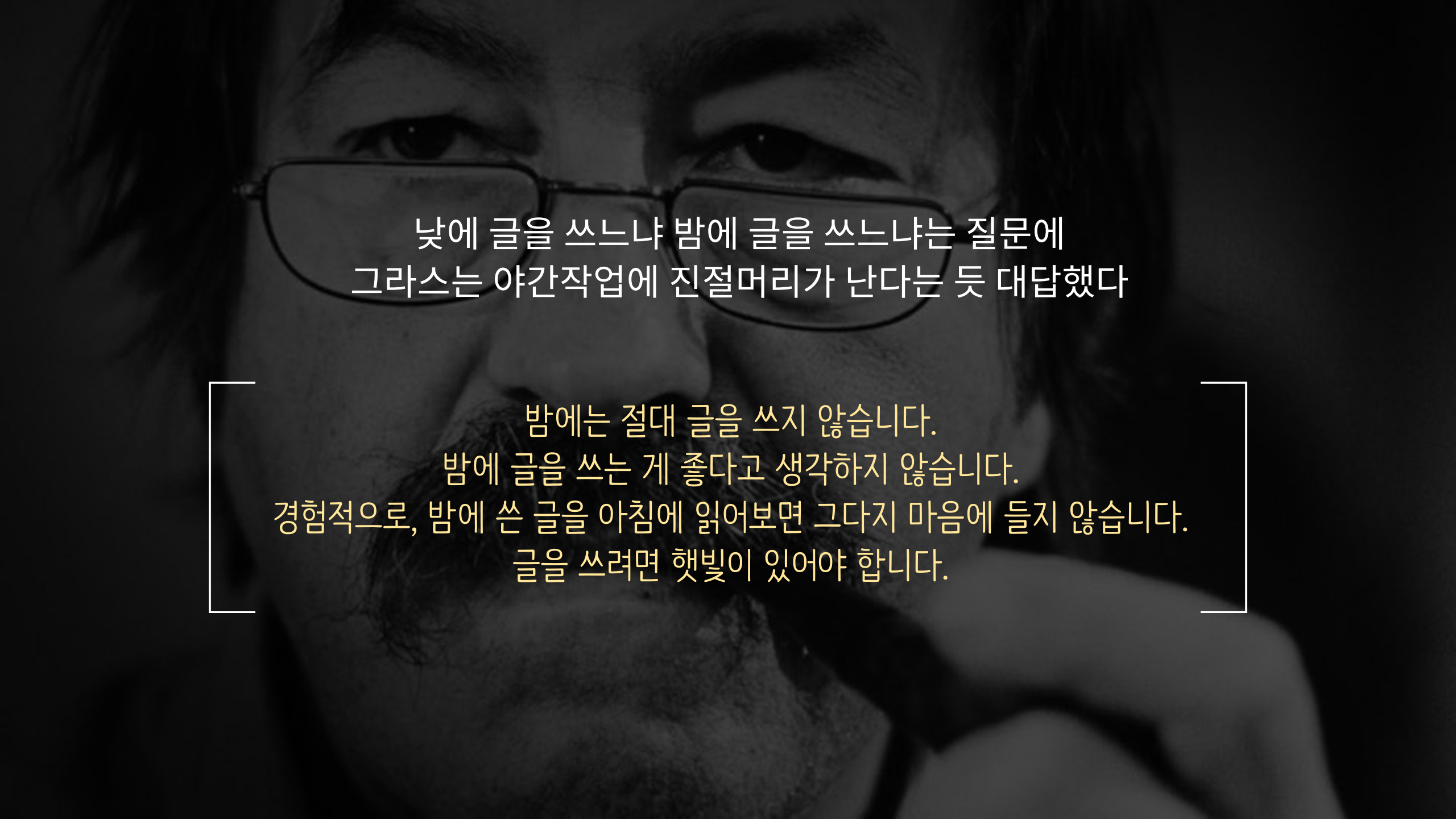
- 11시에 잠자리 들기



글을 쓰려면
햇빛이 있어야 한다

귄터 그라스
Gunter Grass

1927~ 독일에서 현존하는 가장 유명한 작가

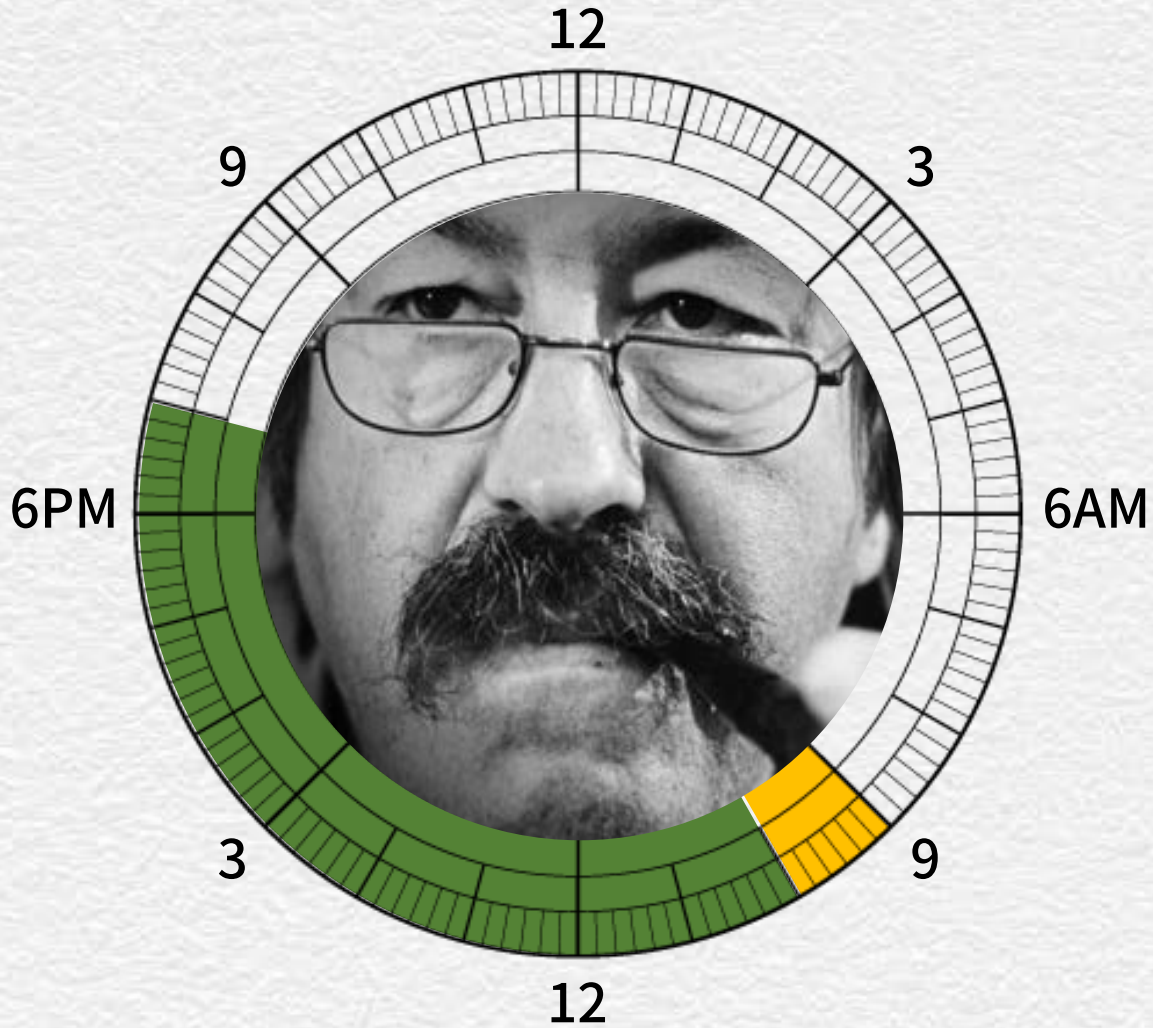


낮에 글을 쓰느냐 밤에 글을 쓰느냐는 질문에
그라스는 야간작업에 진절머리가 난다는 듯 대답했다

밤에는 절대 글을 쓰지 않습니다.
밤에 글을 쓰는 게 좋다고 생각하지 않습니다.
경험적으로, 밤에 쓴 글을 아침에 읽어보면 그다지 마음에 들지 않습니다.
글을 쓰려면 햇빛이 있어야 합니다.

글을 쓰려면 햇빛이 있어야 한다

- 권터 그라스 Gunter Grass -



 09:00~10:00

- 글 읽기
- 음악을 들으면서 느긋하게 아침 식사하기

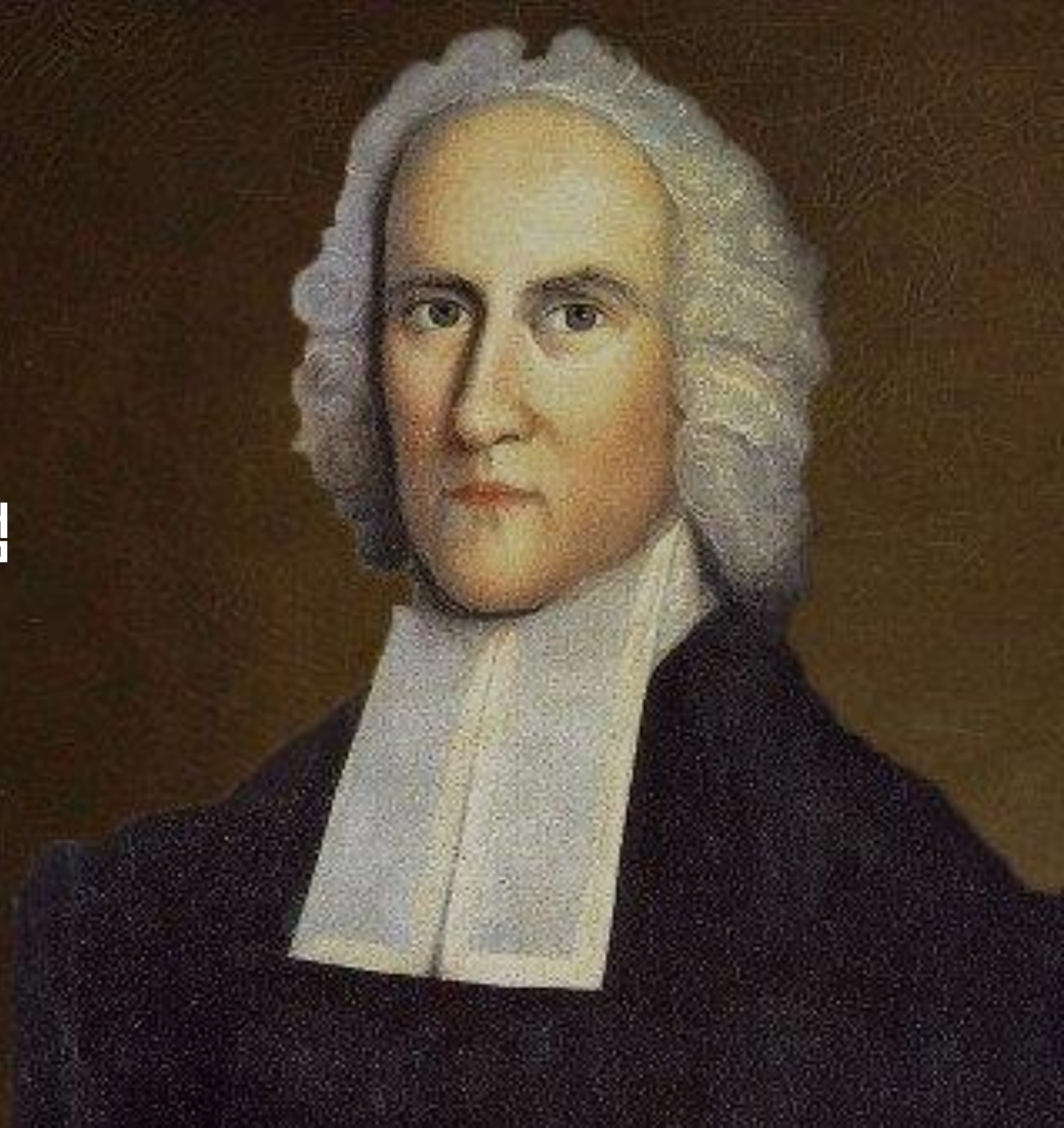
 10:00~19:00

- 글 쓰는 작업
- 오후에는 커피를 마시며 잠깐의 휴식

그리스도께서 이른 새벽에 일어나신 것처럼

조너선 에드워즈
Jonathan Edwards

1703-1758 미국이 낳은 위대한 복음주의 신학자



떠오르는 영감을 기억해두려고
에드워즈는 그 영감과 관련된 옷의 특징 부분에
작은 종이를 핀으로 꽂아두었다.

집에 돌아와서는 동이를 하나씩 뽑아내며
그와 관련된 행각을 써내려갔다.

때문에 며칠간의 여행을 다녀오면
에드워즈의 옷은 작은 종잇조각으로 뒤덮여 있을 때가 많았다



그리스도께서 이른 새벽에 일어나신 것처럼

- 조너선 에드워즈 *Jouathan Edwards* -



04:00~17:00

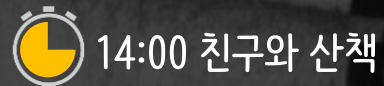
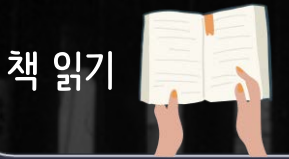
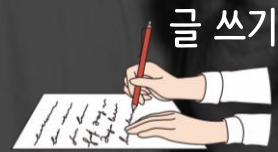
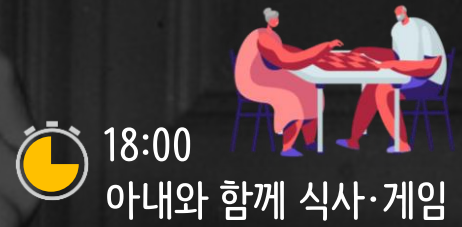
• 서재에서 글 쓰기

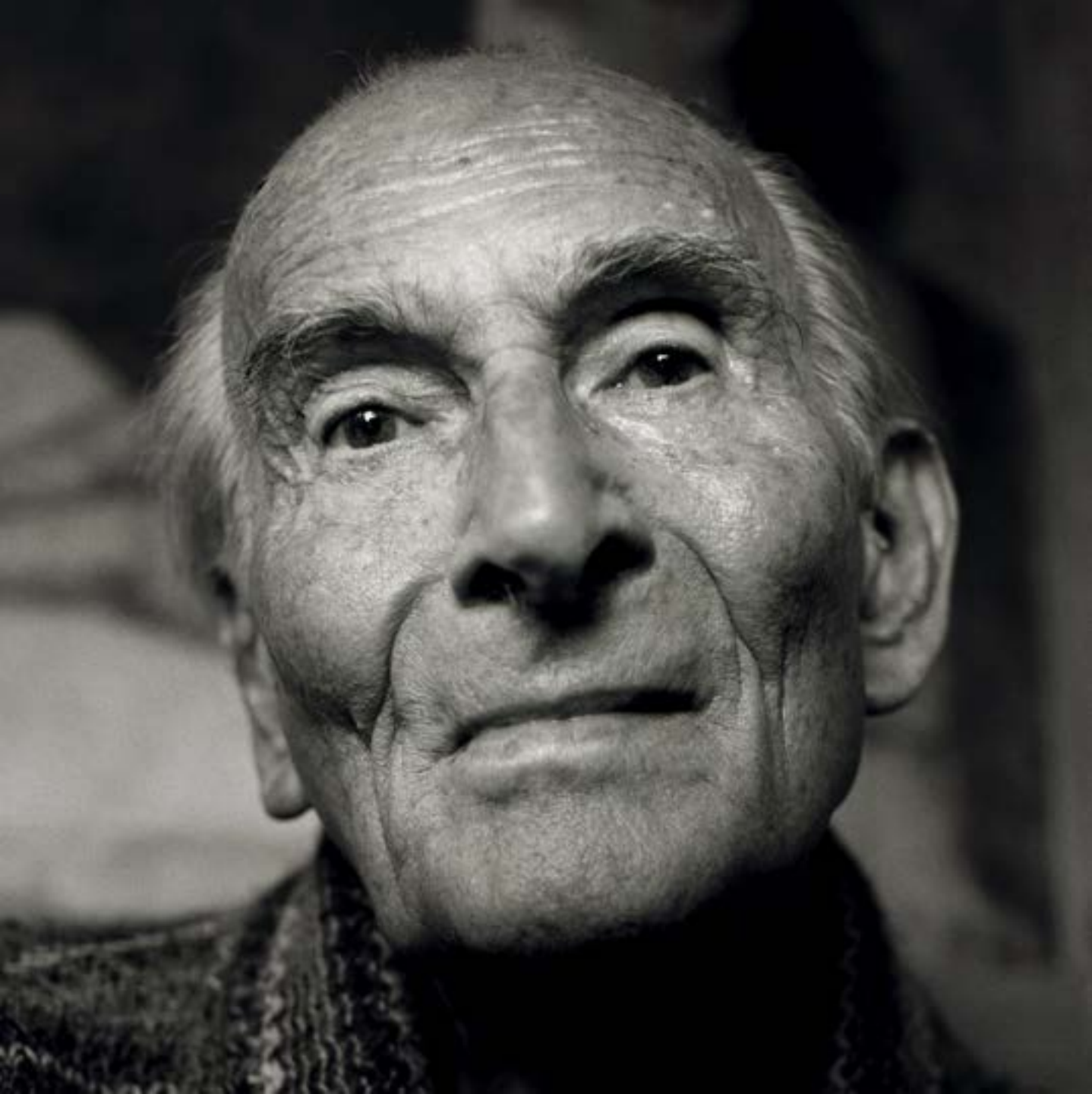
체조로 시작하는 매일의 아침

펠럼 그렌빌 우드하우스
Pelham Grenville Wodehouse

1881~1975, 영국 태생의 미국 소설가·시인



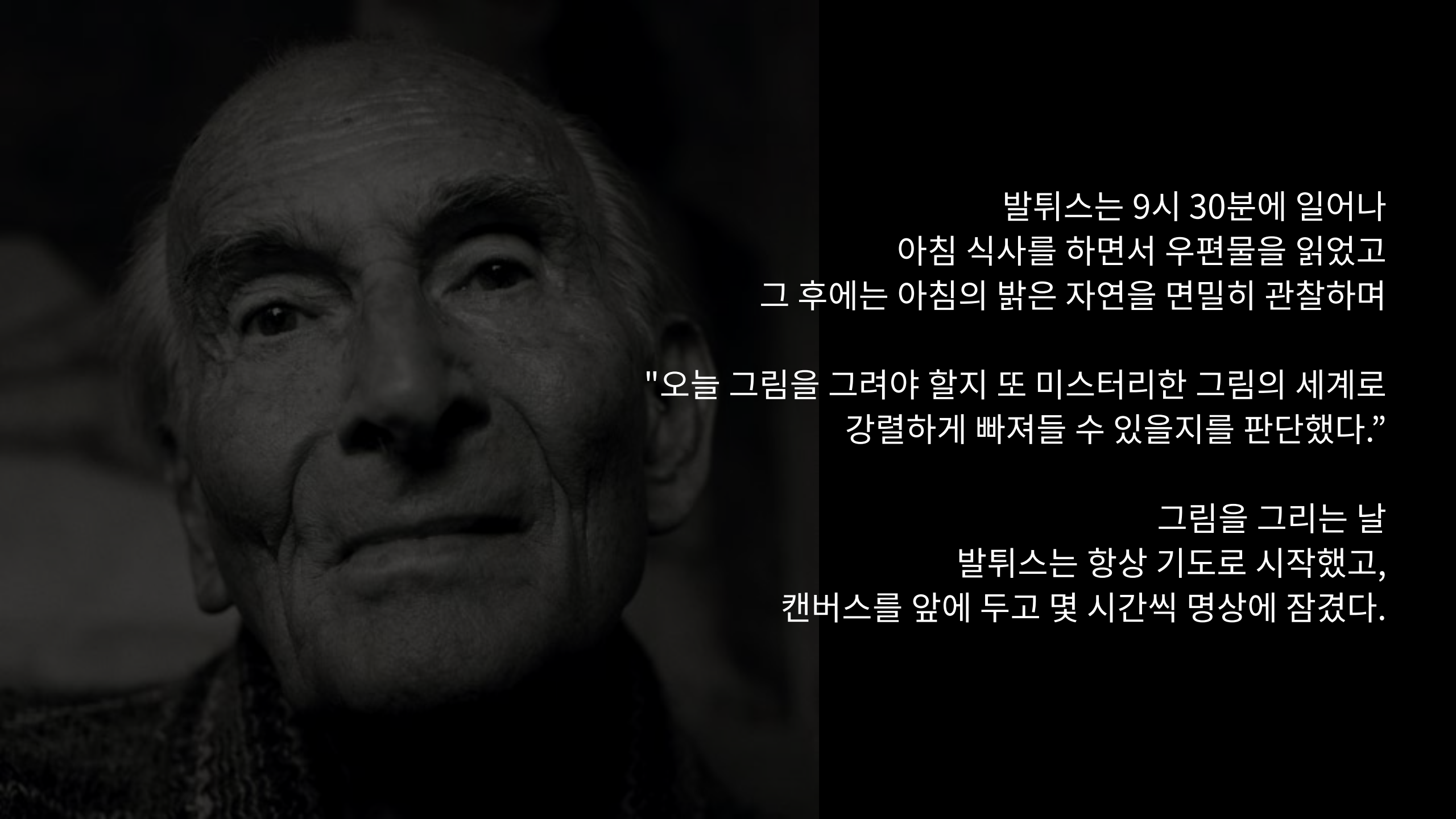




그림의 세계로 빠져드는 관찰의 시간

발튀스
Balthus

1908~2001 프랑스의 화가



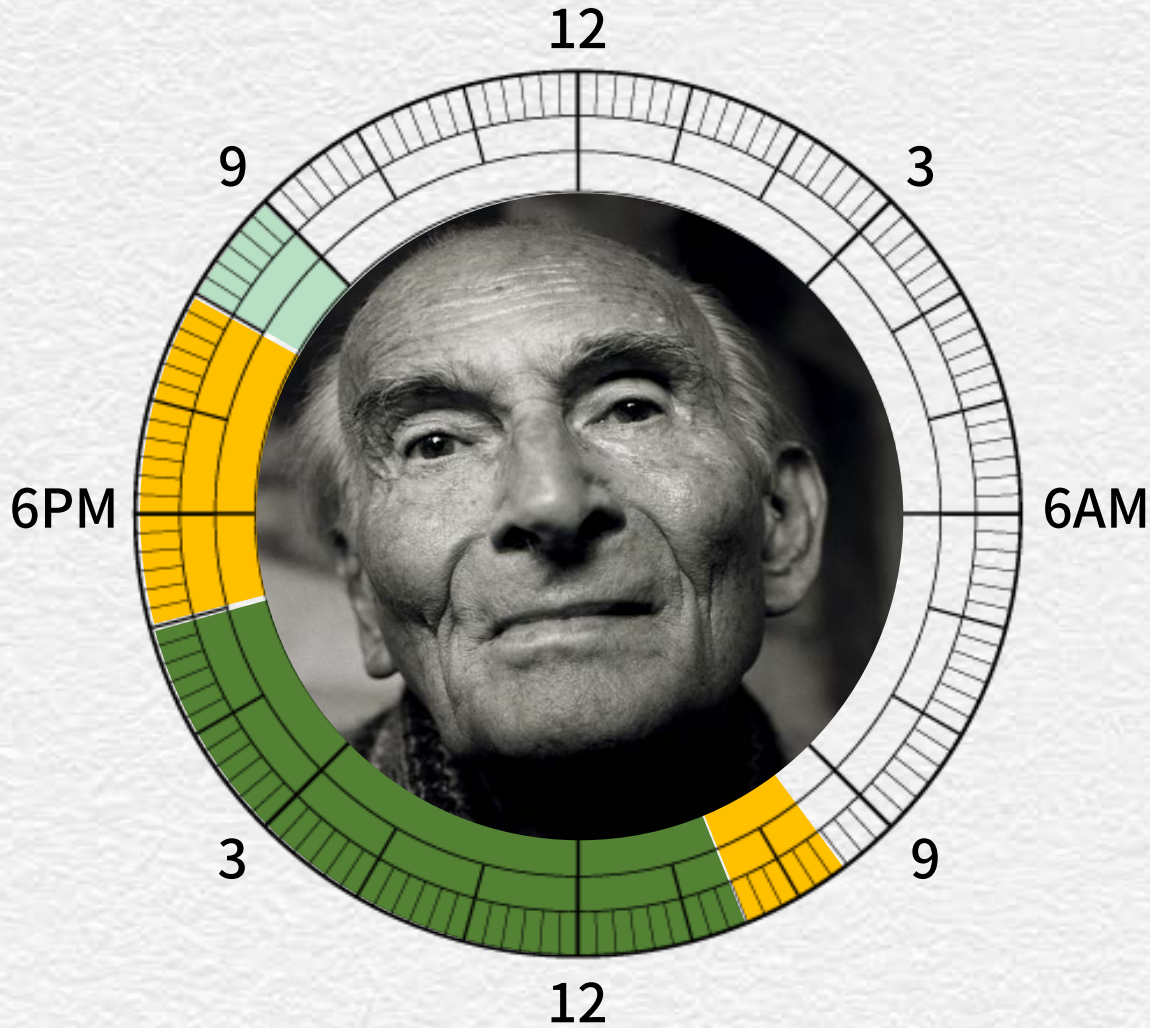
발튀스는 9시 30분에 일어나
아침 식사를 하면서 우편물을 읽었고
그 후에는 아침의 밝은 자연을 면밀히 관찰하며

"오늘 그림을 그려야 할지 또 미스터리한 그림의 세계로
강렬하게 빠져들 수 있을지를 판단했다."

그림을 그리는 날
발튀스는 항상 기도로 시작했고,
캔버스를 앞에 두고 몇 시간씩 명상에 잠겼다.

그림의 세계로 빠져드는 관찰의 시간

- 발튀스 Balthus -



🕒 09:30~10:30

- 아침 식사하면서 우편물 읽기

🕒 10:30~17:00

- 자연을 면밀히 관찰
- 마을 외곽 작업실에서 그림 작업(기도·명상)

🕒 17:00~20:00

- 아내와 전통 방식으로 차 마시기
- 저녁 식사

🕒 20:00~

- 도서관에 앉아 대형 텔레비전으로 영화 감상



불면증의 지배를 받은 삶

루이즈 부르주아
Louise Bourgeois

1911~2010 프랑스의 조각가



“내 삶은 줄곧 불면증의 지배를 받았습니다.
도무지 이해할 수 없었지만
이제는 그 삶을 받아들이고 있습니다.”

부르주아는 것처럼 잠을 잘 수 없는 시간을
생산적으로 활용하는 방법을 터득했다.
침대에 일어나 앉아 음악을 듣거나
창밖에서 자동차들이 뱅뱅거리는 소리를 들으며
그림일기장을 펼쳤다.



한밤의 낭만적 사색가

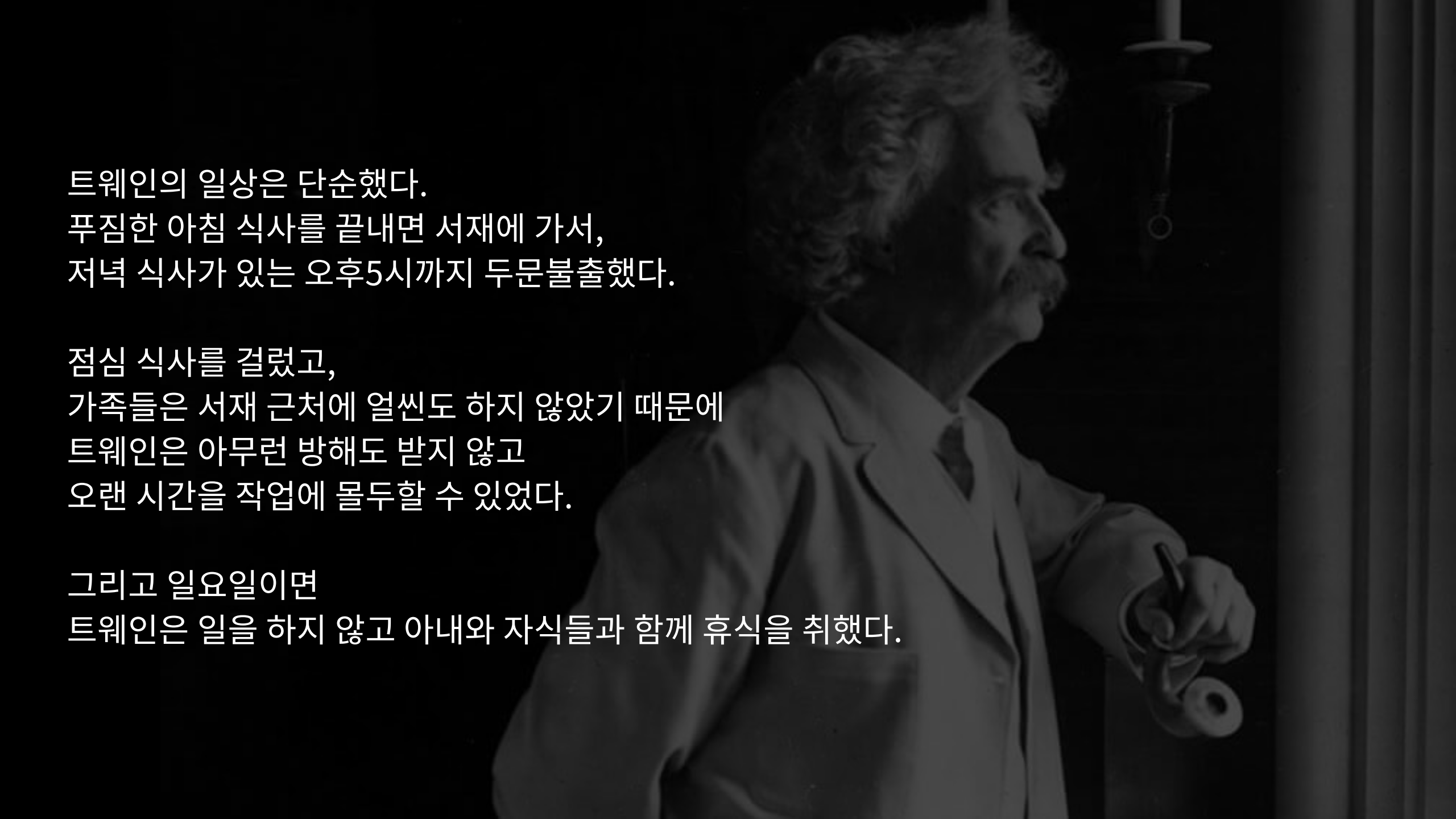
조르주 상드
George Sand

방해받지 않는 작업 시간과 일요일의 휴식 시간

마크 트웨인
Mark Twain

1835~1910 미국 현대 문학의 아버지





트웨인의 일상은 단순했다.
푸짐한 아침 식사를 끝내면 서재에 가서,
저녁 식사가 있는 오후5시까지 두문불출했다.

점심 식사를 걸렀고,
가족들은 서재 근처에 얼씬도 하지 않았기 때문에
트웨인은 아무런 방해도 받지 않고
오랜 시간을 작업에 몰두할 수 있었다.

그리고 일요일이면
트웨인은 일을 하지 않고 아내와 자식들과 함께 휴식을 취했다.

어둠 속에서 써내려간 글들

크누트 함순
Knut Hamsun





내 글을 대부분은 밤에 쓴 겁니다.
밤에 두 시간 정도만 자고 일어나면 머리가 맑고,
감성까지 풍부해집니다.

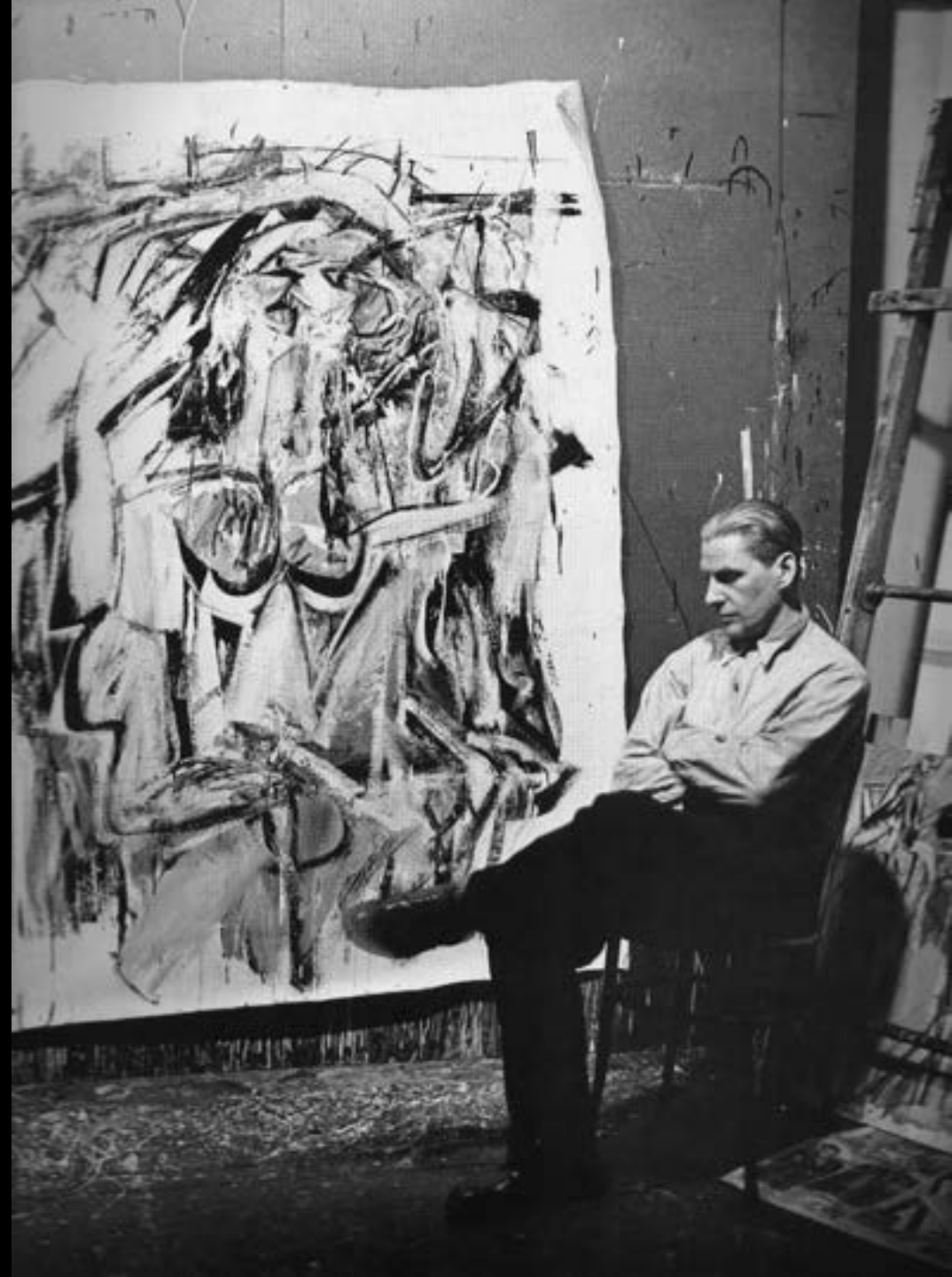
또 침대 옆에 항상 연필과 종이를 놓아두고
뭔가 내 가슴속을 흘러가는 느낌이 들면
불도 켜지도 않고 어둠 속에서 곧바로 써내려가기 시작합니다.

어느덧 이런 행동이 습관이 되어,
아침에 일어나 어둠 속에서 쓴 글을 읽어내는 데
아무런 어려움이 없습니다.

맨해튼 밤거리의 화가

빌럼 데 쿠닝
Willem de Kooning

1904~1997 네덜란드 태생의 미국 화가





데 쿠닝은 평생 동안 아침에 일찍 일어나는 데 애를 먹었다.

대체로 10시나 11시경에 일어나 진한 커피를 서너 잔 마셨고, 저녁 식사 때나 방문객을 만나느라 잠시 휴식하는 경우를 제외하면 낮은 물론이고 밤에도 작업을 계속했다.

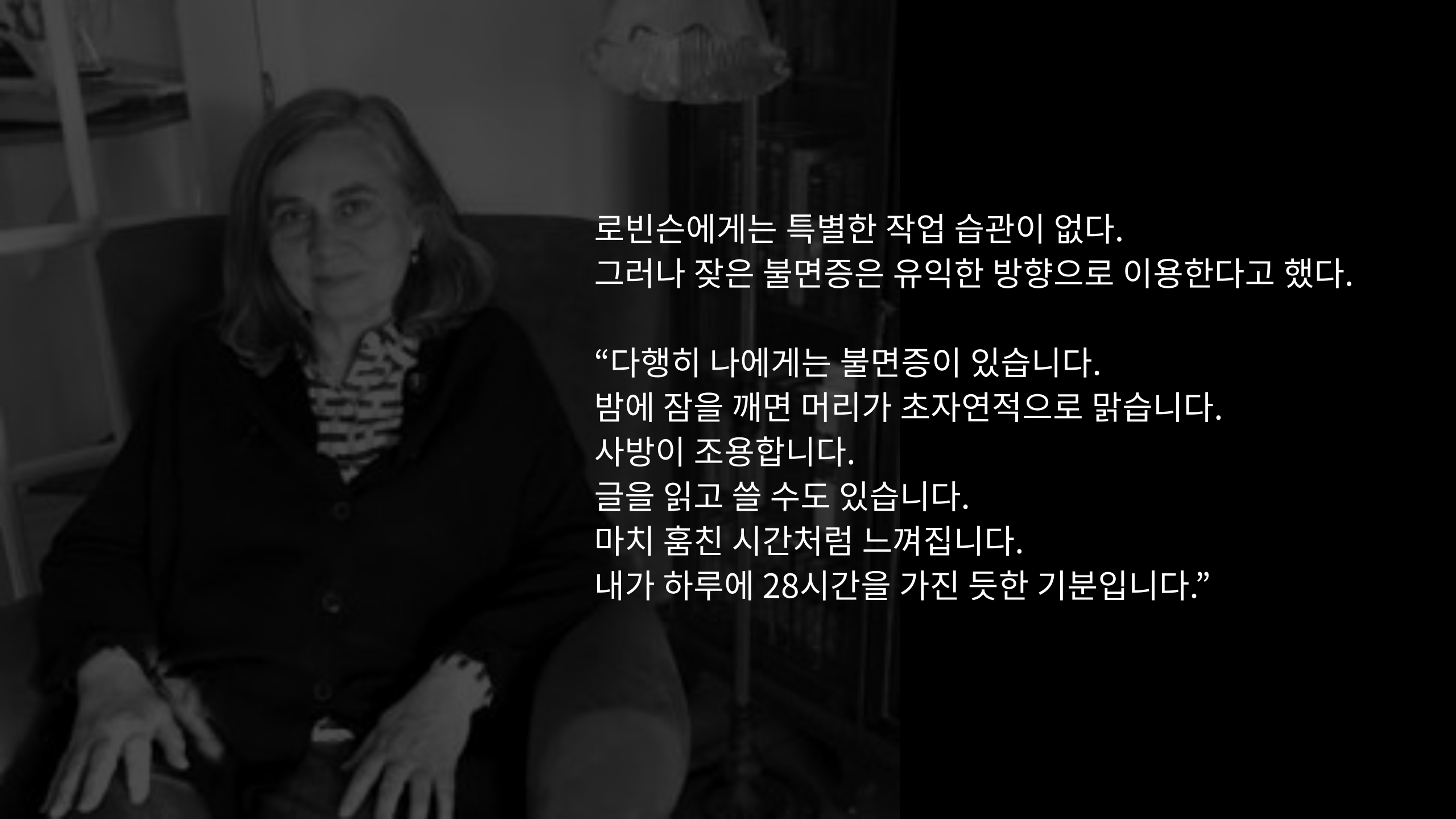
그림이 제대로 그려지지 않으면 잠을 자지 않고 밤마다 맨해튼의 어두운 길거리를 돌아다녔다.

잠이 깬 밤은 흠친 시간과 같다

메릴린 로빈슨
Marilynne Robinson


1943~ 미국의 소설가





로빈슨에게는 특별한 작업 습관이 없다.
그러나 잦은 불면증은 유익한 방향으로 이용한다고 했다.

“다행히 나에게는 불면증이 있습니다.
밤에 잠을 깨면 머리가 초자연적으로 맑습니다.
사방이 조용합니다.
글을 읽고 쓸 수도 있습니다.
마치 휴친 시간처럼 느껴집니다.
내가 하루에 28시간을 가진 듯한 기분입니다.”



돈으로 살 수 없는
글쓰기의 즐거움

윌라 캐더
Willa Cather

1873~1947 미국의 여성 소설가



“

내가 글을 쓰는 유일한 이유라면,
지금까지 경험한 어떤 일보다 글쓰기가 가장 재밌기 때문입니다.
말을 타는 것도 좋아하고, 오페라와 공연장에 가는 것도 좋아합니다.
서부를 여행하는 것도 좋아하고요,
하지만 전반적으로 생각해보면글쓰기만큼 재밌는 것이 없습니다.

”



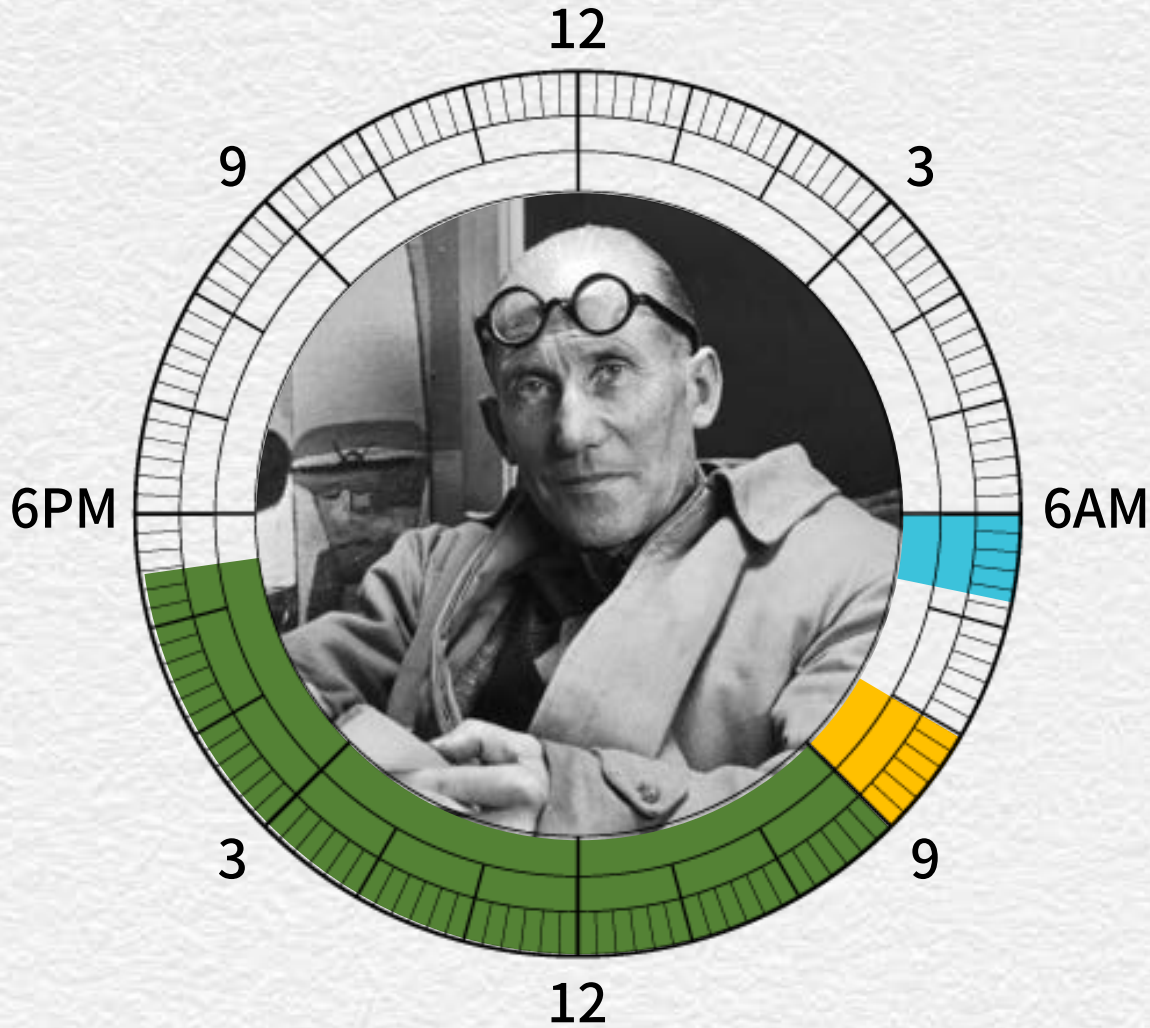
엄격한 오전과 종잡을 수 없는 오후

르코르뷔지에
Le Corbusier

1887~1965 스위스 태생의 프랑스 건축가

엄격한 오전과 종잡을 수 없는 오후

- 르코르뷔지에 Le Corbusier -



06:00~06:45

- 유연 체조
- 아내에게 모닝커피 가져다주기



08:00~09:00

- 부인과 함께 아침 식사



09:00~12:00

- 그림과 설계 및 글쓰기



14:00~17:30

- 사무실에 도착하여 아침에 떠올린 아이디어들을 직원들에게 전해주며 구체화

Daily Rituals

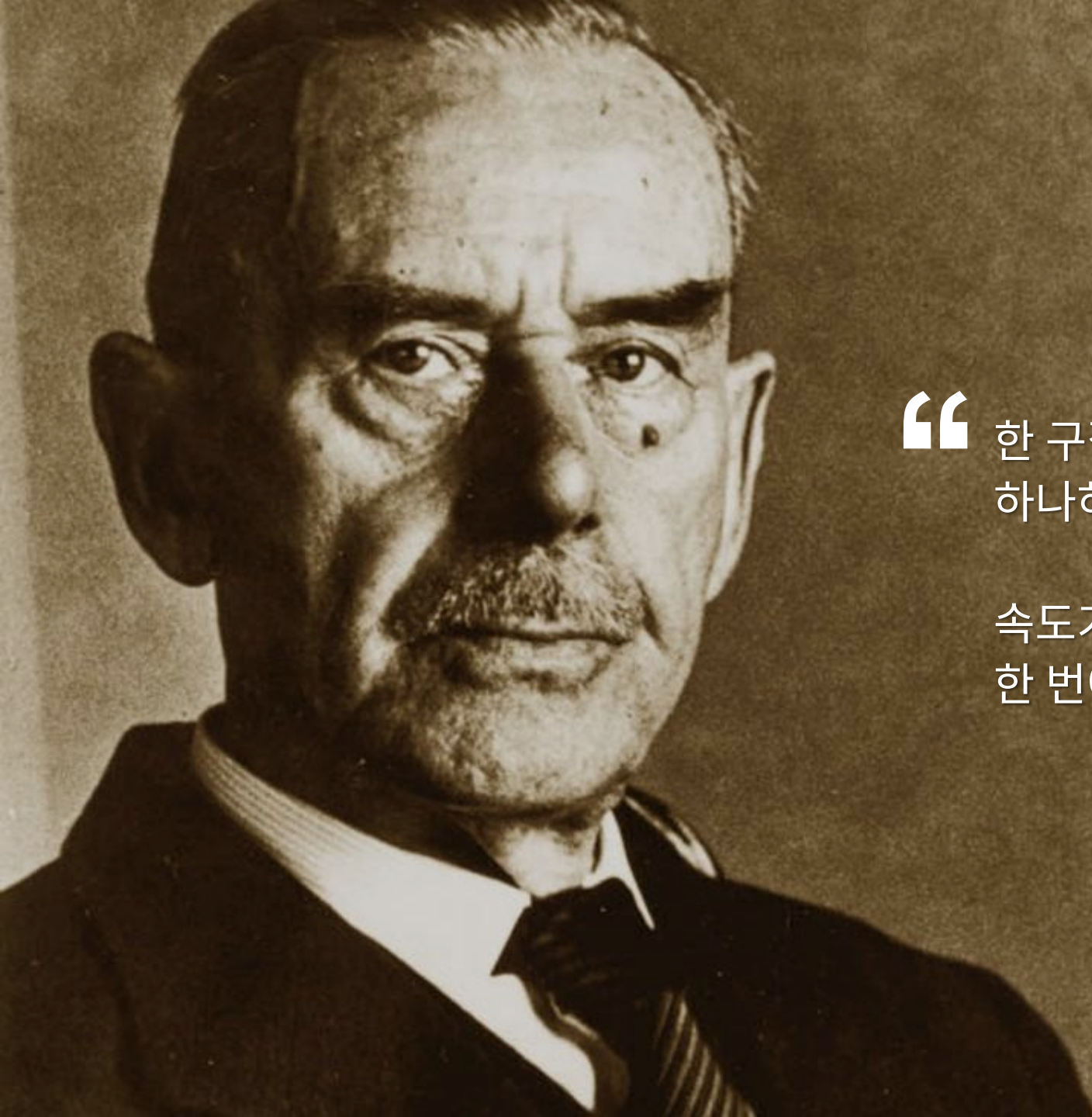
절제된 일상에서 얻은 상상력



속도가 느려도 한 번에 한 걸음씩 나아가기

토마스 만
Thomas Mann

1875~1955 독일의 소설가·평론가

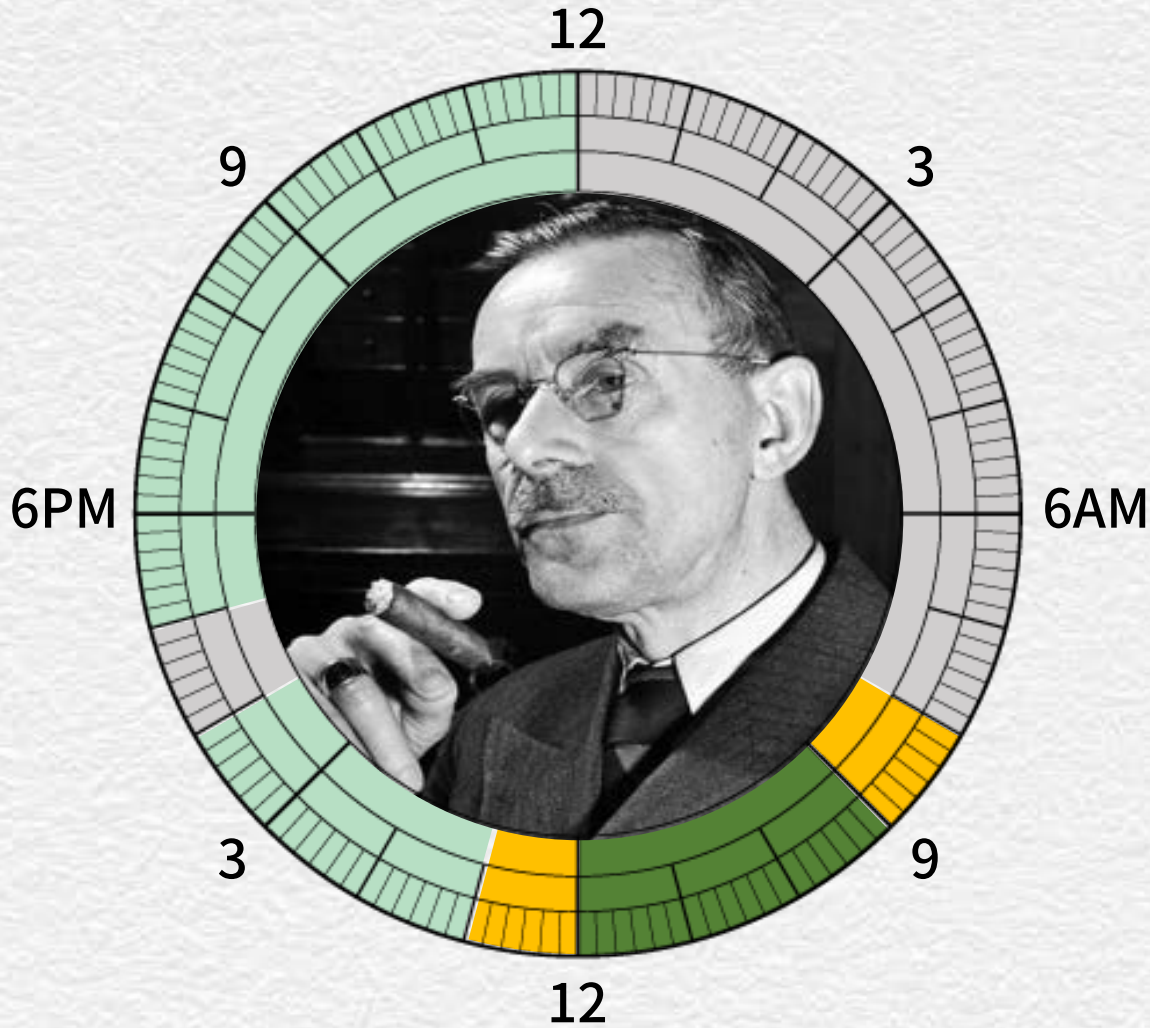


“ 한 구절 한 구절이 ‘투쟁’이었고,
하나하나의 수식어가 힘겨운 결정이었다.

속도가 느려도 이를 악물고
한 번에 한 걸음씩 나아가야 했다. ”

속도가 느려도 한 번에 한 걸음씩 나아가기

- 토마스 만 Thomas Mann -



08:00~08:30

- 부인과 함께 커피 마시기
- 목욕 후 옷 갈아입기

08:30~09:00

- 부인과 함께 아침 식사

09:00~12:00

- 서재에서 글 쓰는 작업

12:00~13:00

- 서재에서 점심 식사

13:00~16:00

- 신문, 정기간행물, 책 읽기

16:00~17:00

- 낮잠

17:00~00:00

- 가족들과 차 마시기
- 편지나 평론, 신문에 기고할 글 쓰기/ 혹은 산책
- (때때로) 손님을 초대/ 혹은 부인과 함께 독서

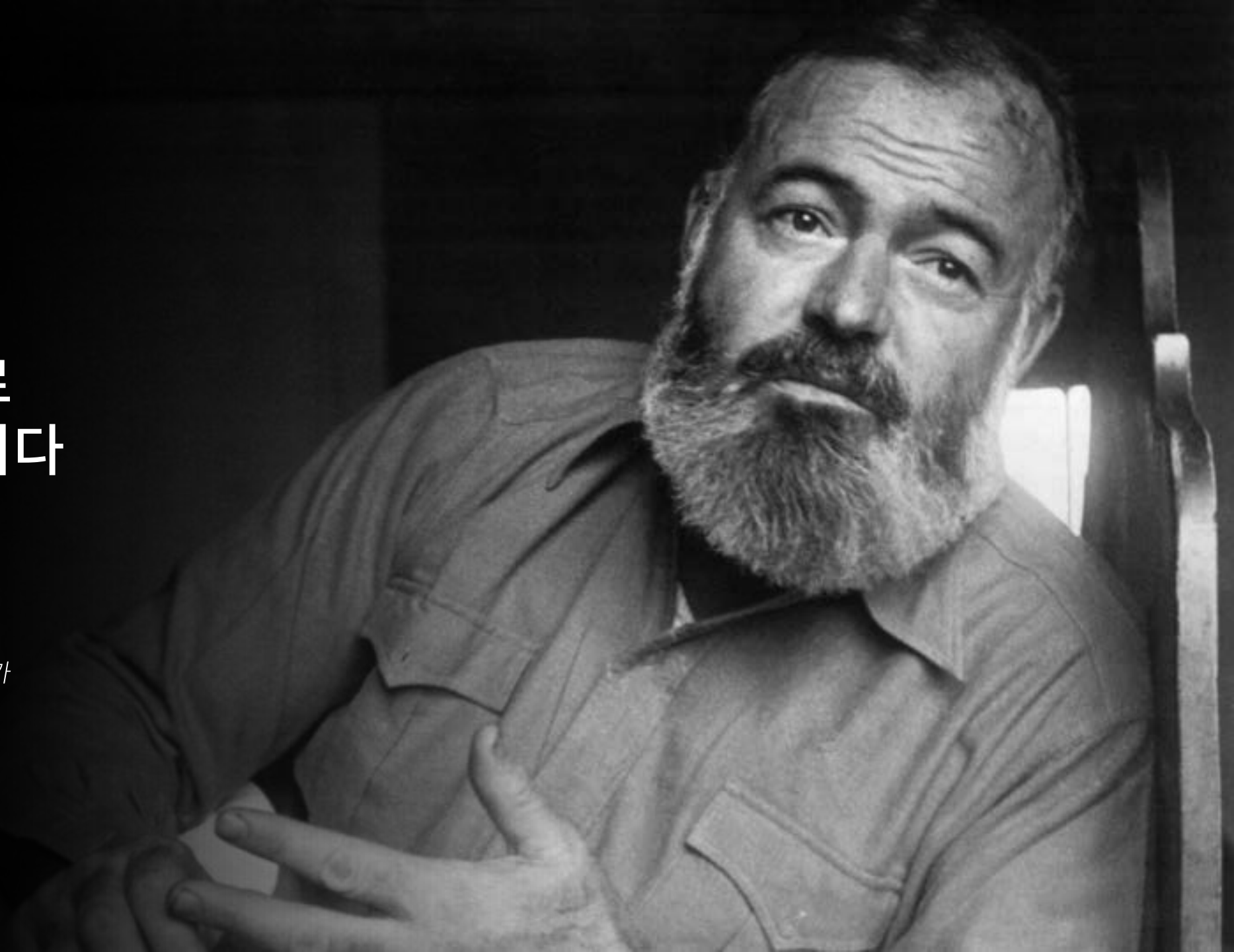
00:00~08:00

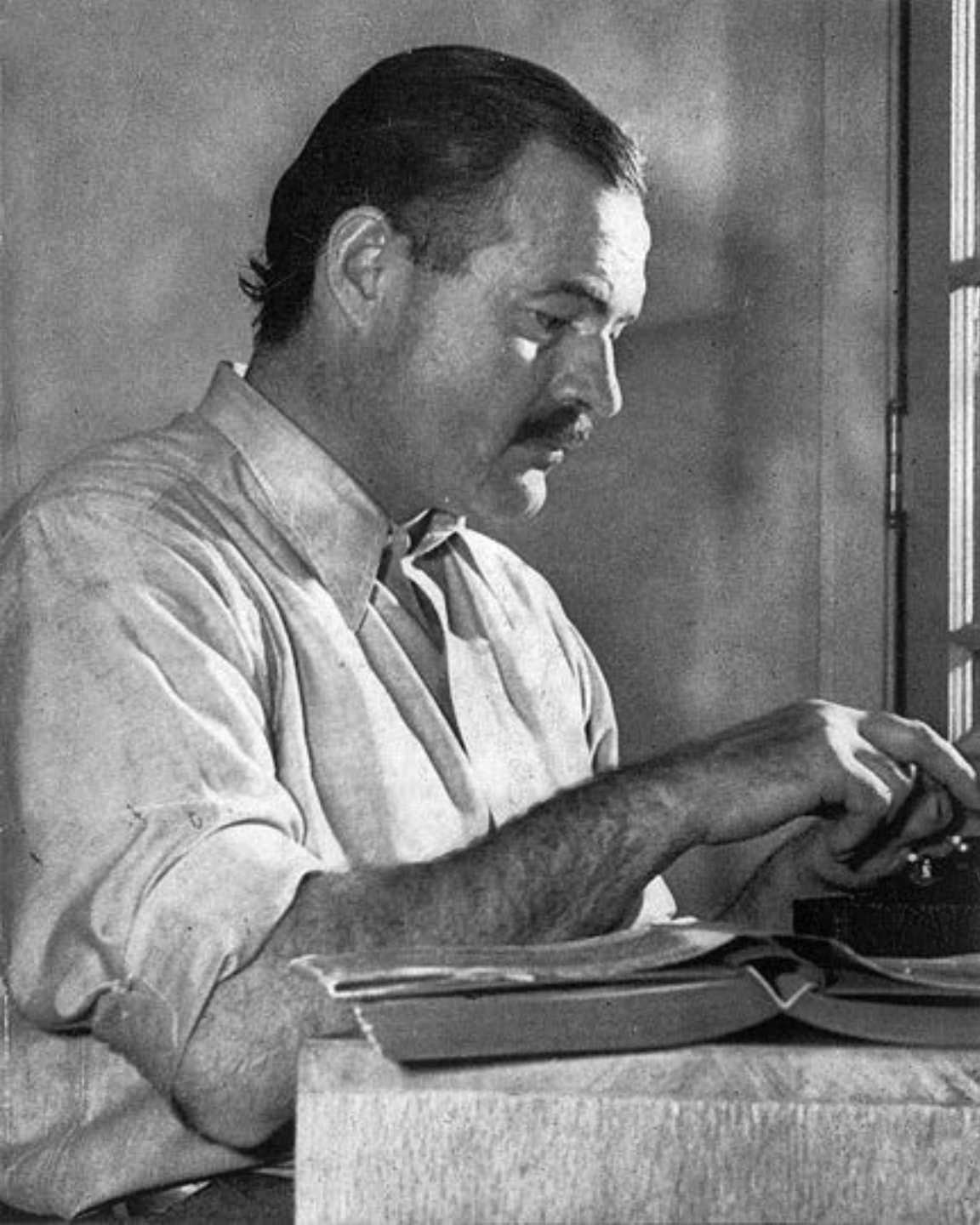
- 취침

단어의 수로 자만심을 죽이다

어니스트 헤밍웨이
Ernest Hemingway

1899~1961 미국의 소설가

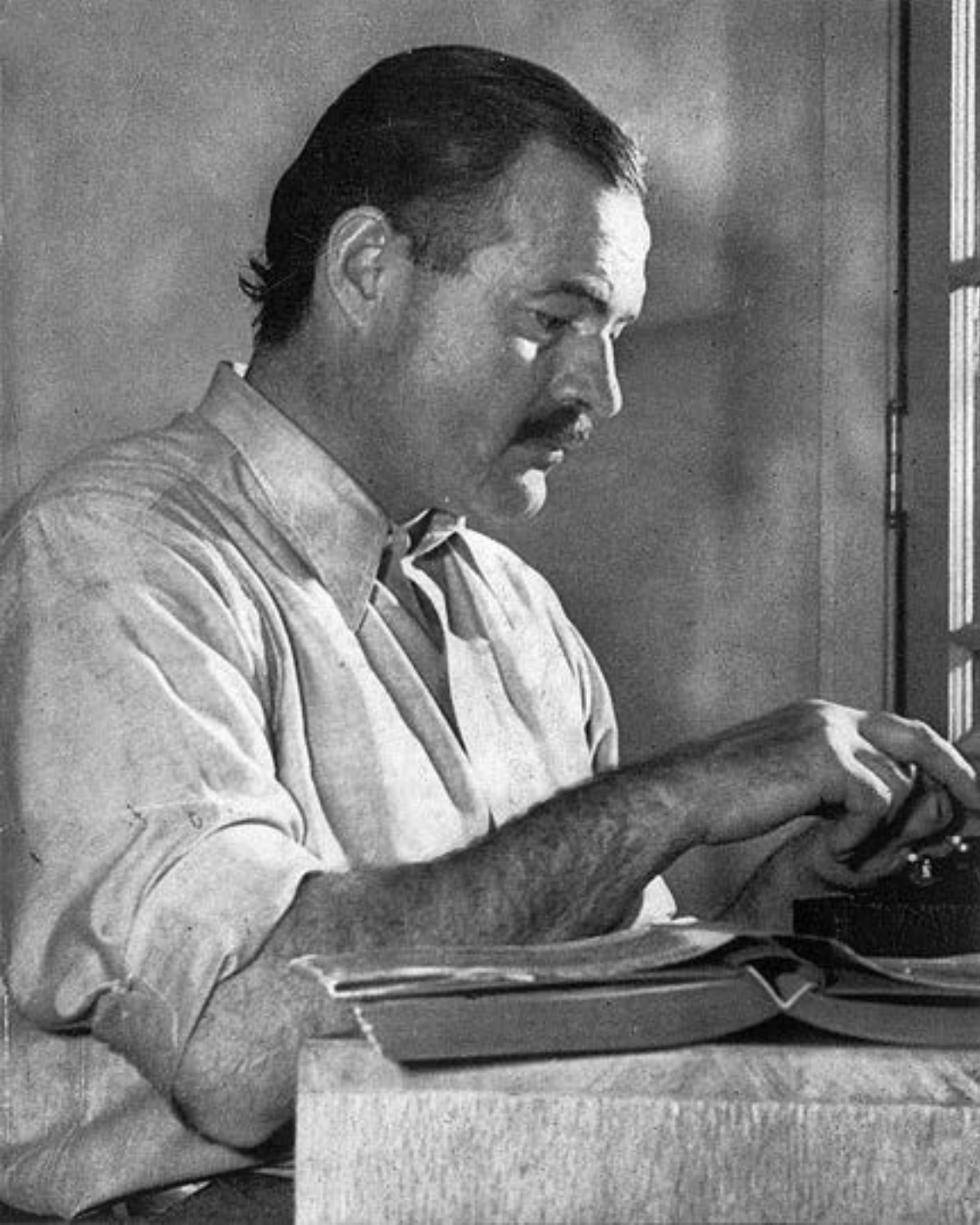




헤밍웨이는 5시 30분이나 6시,
아침의 첫 햇살과 함께 어김없이 눈을 떴다.

1958년 인터뷰에서
이른 아침 시간의 중요성을 이렇게 설명했다.

“글을 쓸 때 나는 매일 아침 가능하면 첫 햇살과
함께 일어나 작업을 시작합니다. 사람도 없는 데다
시원하다 못해 쌀쌀한 기운에 작업하다 보면
글을 쓰는 과정에서 따뜻해집니다. (중략)



전에 썼던 것을 읽어보고,
어떻게 이야기를 이어갈지 머릿속에 그려지면
읽기를 멈추가 거기서부터
기운이 떨어질 때까지 써내려갑니다.

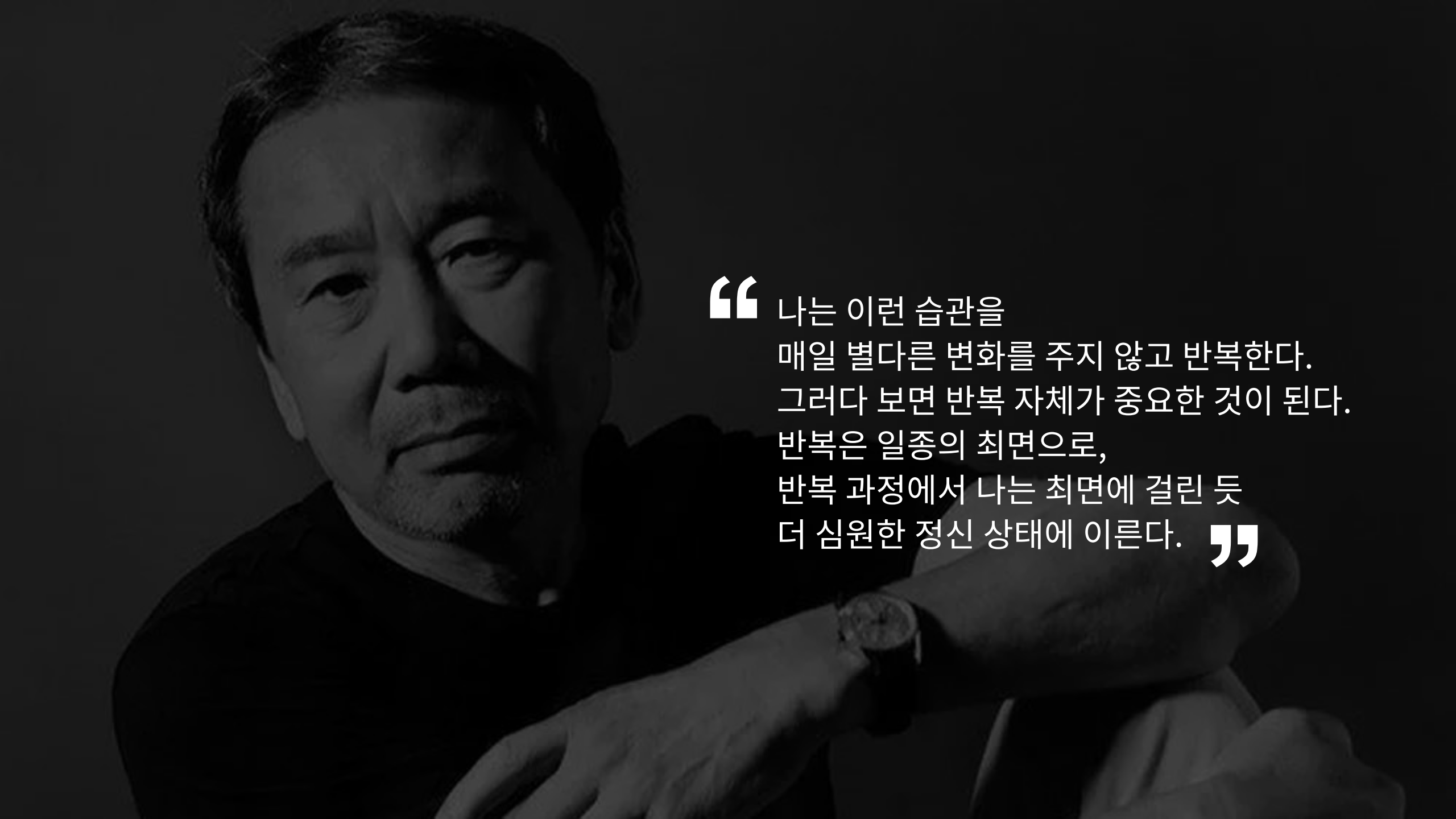
말하자면, 아침 6시에 시작해서
정오나 그 조금 전까지 끈질기게 글을 씁니다.”

A black and white portrait of Haruki Murakami. He is shown from the chest up, wearing a dark turtleneck sweater. He has a serious expression and is looking slightly to the left of the camera. His right arm is resting on his left arm, and he is wearing a watch on his right wrist. The background is a plain, light color.

똑같은 일과의 반복은 일종의 최면

무라카미 하루키
村上春樹

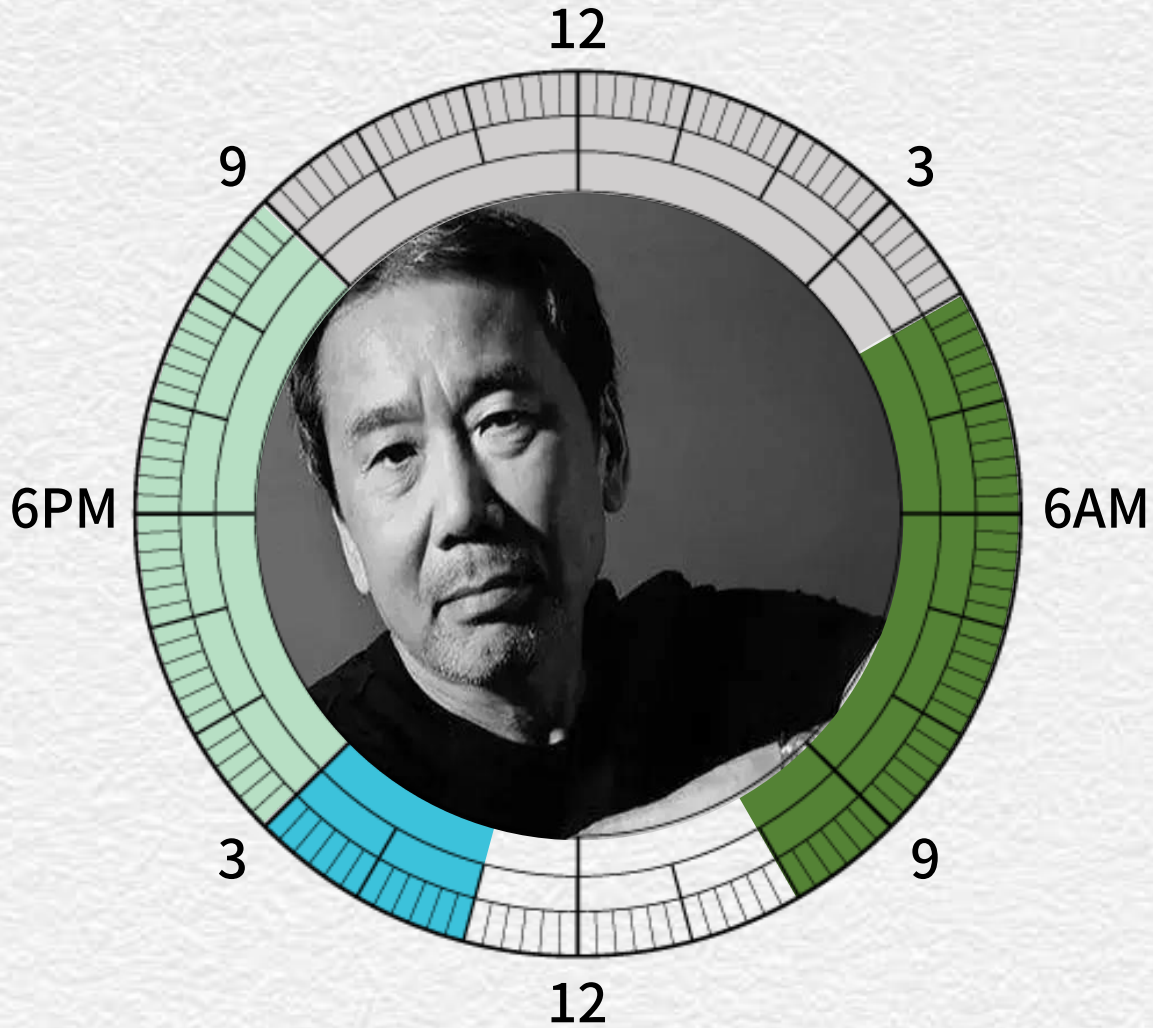
1949~ 일본의 소설가



“ 나는 이런 습관을
매일 별다른 변화를 주지 않고 반복한다.
그러다 보면 반복 자체가 중요한 것이 된다.
반복은 일종의 최면으로,
반복 과정에서 나는 최면에 걸린 듯
더 심원한 정신 상태에 이른다. ”

똑같은 일과의 반복은 일종의 최면

- 무라카미 하루키 村上春樹 -



04:00~10:00

• 글쓰기



13:00~15:00

• 달리기나 수영(때로는 둘 다)



15:00~21:00

• 책 읽고 음악 듣기



21:00~04:00

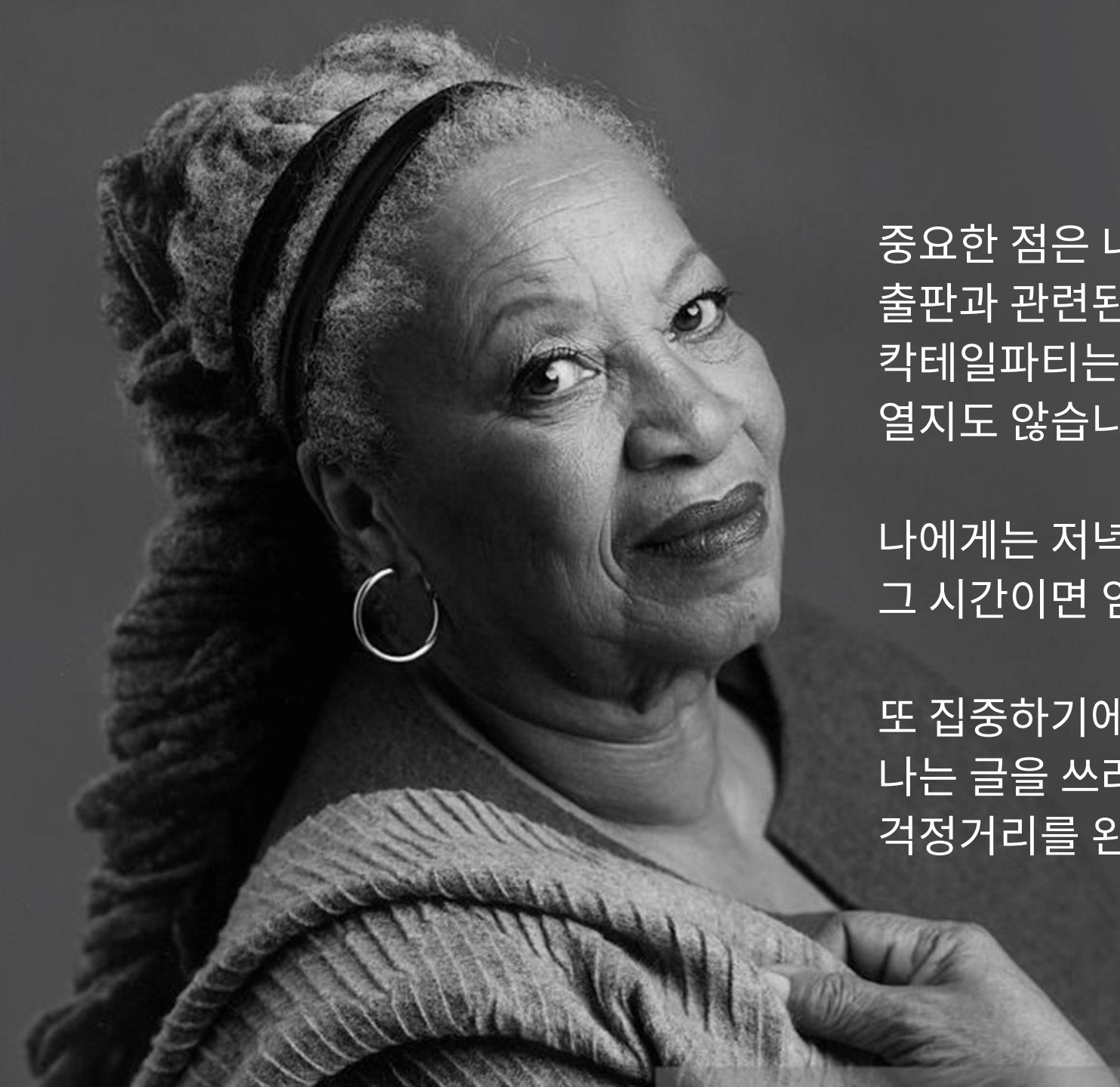
• 취침



책상 앞에 앉아 모든 걱정거리를 잊다

토니 모리슨
Toni Morrison

1931~ 아프리카계 미국 여성 소설가



중요한 점은 내가 다른 짓을 전혀 하지 않는다는 겁니다.
출판과 관련된 사교적인 삶조차 멀리합니다.
칵테일파티는 물론 디너파티에 가지도 않고
열지도 않습니다.

나에게는 저녁 시간이 절실하게 필요합니다.
그 시간이면 엄청나게 많은 작업을 할 수 있으니까요.

또 집중하기에도 좋은 시간입니다.
나는 글을 쓰려고 책상 앞에 앉으면
걱정거리를 완전히 잊습니다.

일정한 규칙성을 도덕적 원칙으로 승화하다

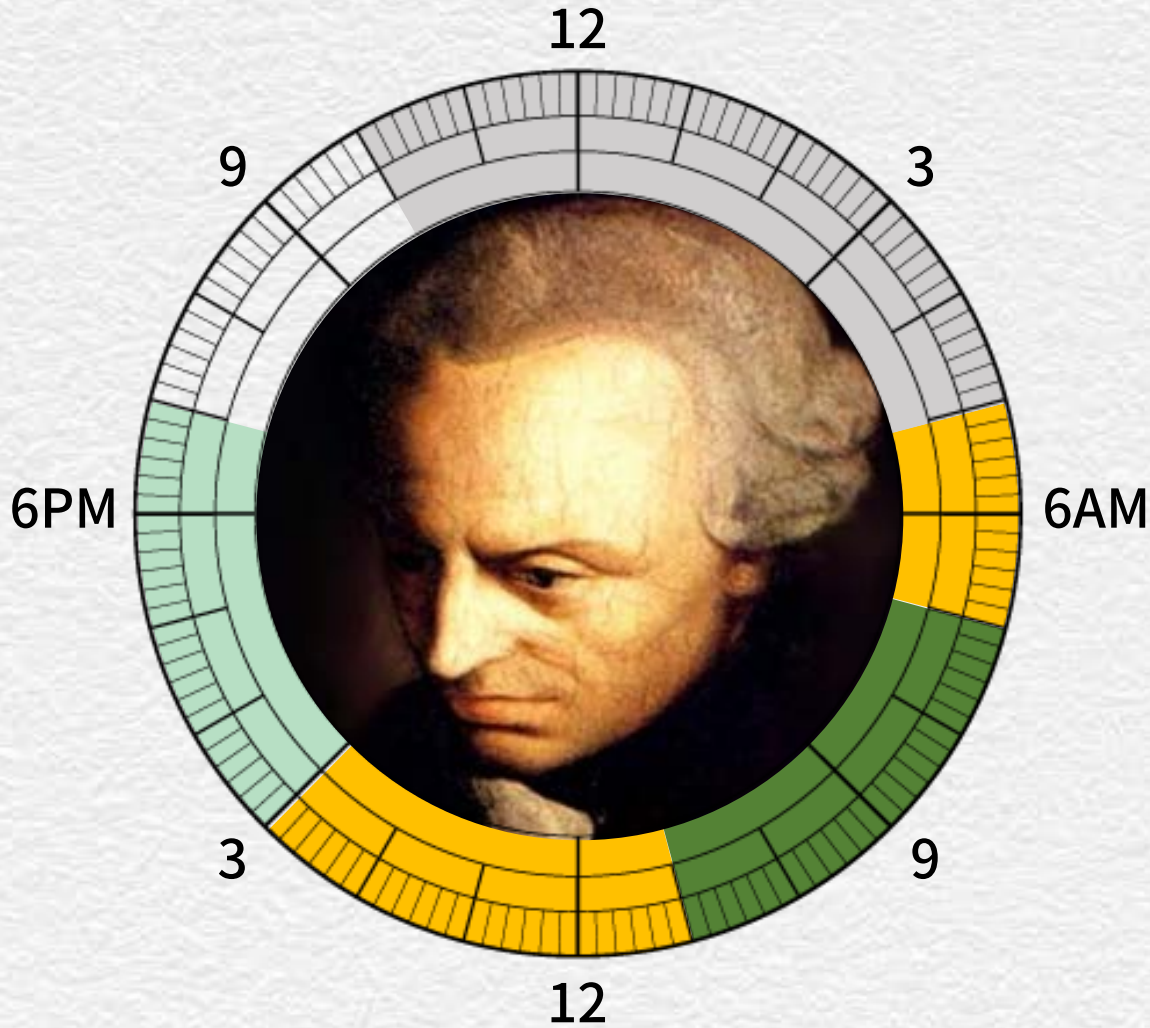
이마누엘 칸트
Immauel Kant

1724~1804 독일의 철학자



일정한 규칙성을 도덕적 원칙으로 승화하다

- 이마누엘 칸트 Immauel Kant -



- 🕒 05:00~07:00
 - 한두 잔의 차를 마시며 파이프 담배 피우기
 - 묵상하기
- 🕒 07:00~11:00
 - 철학 강의
- 🕒 11:00~15:00
 - 식당이나 술집에서 점심 식사(동료 혹은 주민과)
- 🕒 15:00~19:00
 - 산책 및 친구의 집 방문하여 대화
- 🕒 10:00~05:00
 - 취침



다시는 하고 싶지 않은 열다섯 시간의 글쓰기

리처드 라이트
Richard Wright

1908~1960 미국의 흑인 작가

A black and white portrait of Flannery O'Connor. She is wearing glasses and has her hands clasped in front of her. The background is a textured, possibly fabric, surface.

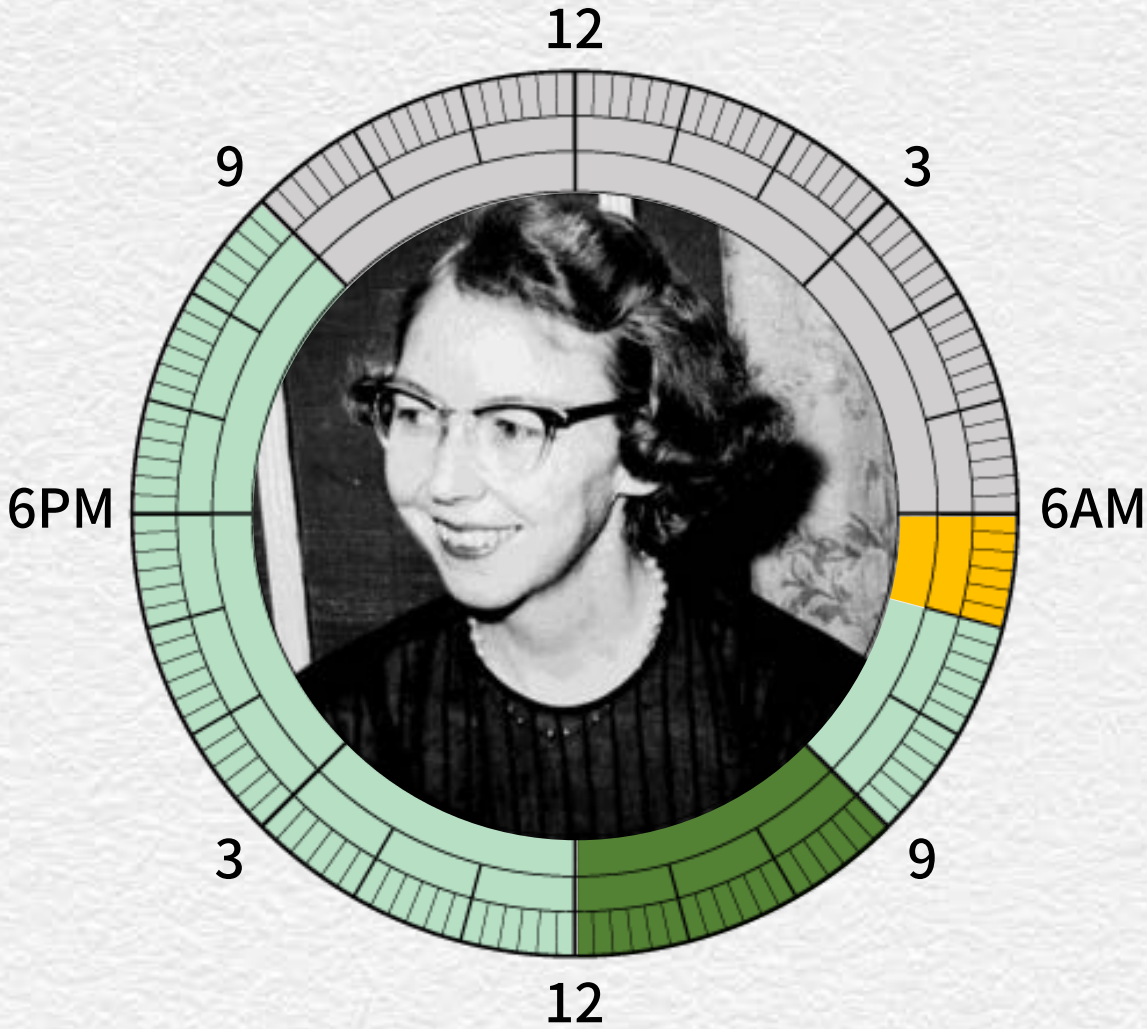
생존의 조건: 습관처럼 반복되는 행위






플래너리 오코너
Flannery O'Connor

1925~1964 미국의 소설가·수필가

생존의 조건: 습관처럼 반복되는 행위

- 플래너리 오코너 Flannery O'Connor -

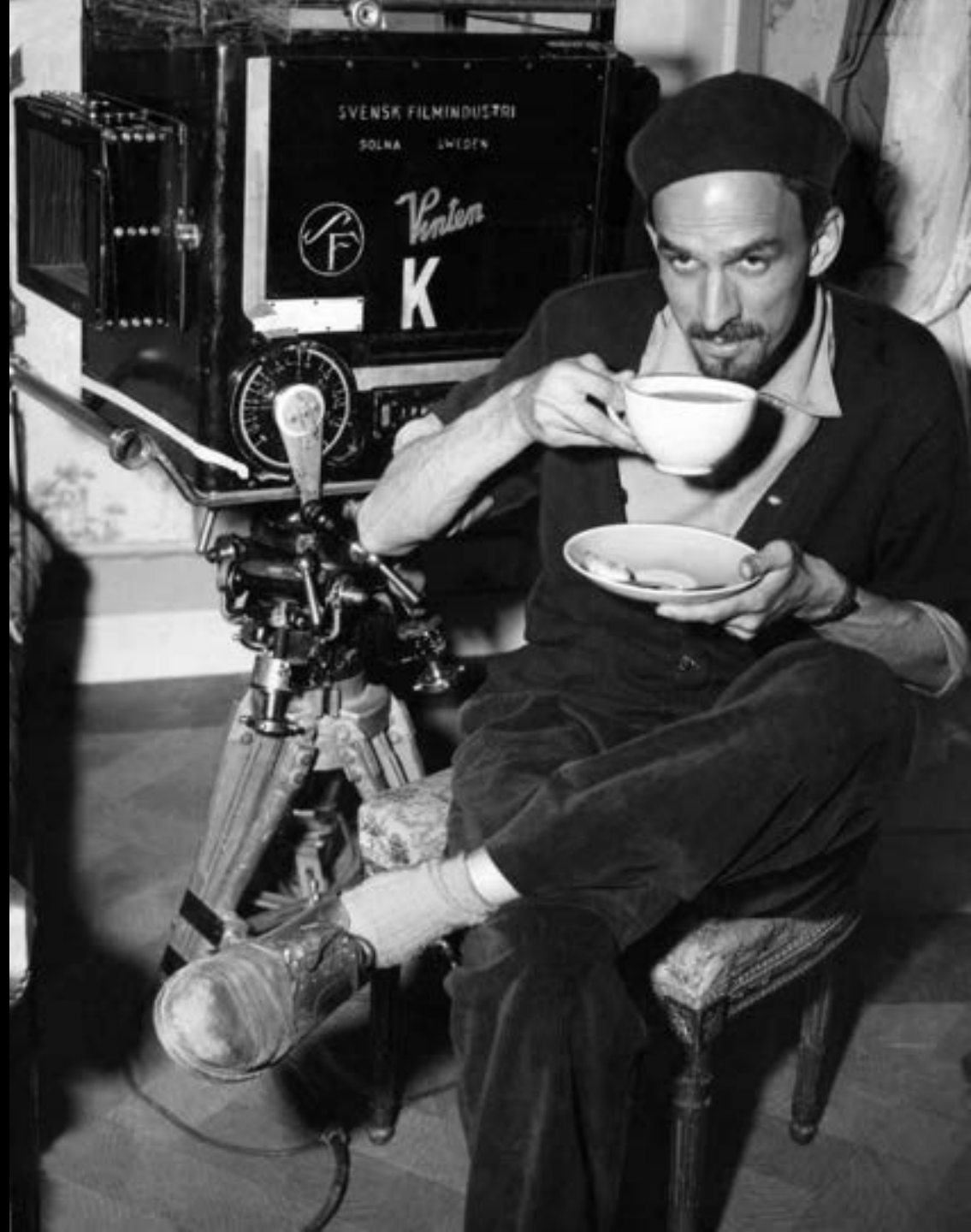


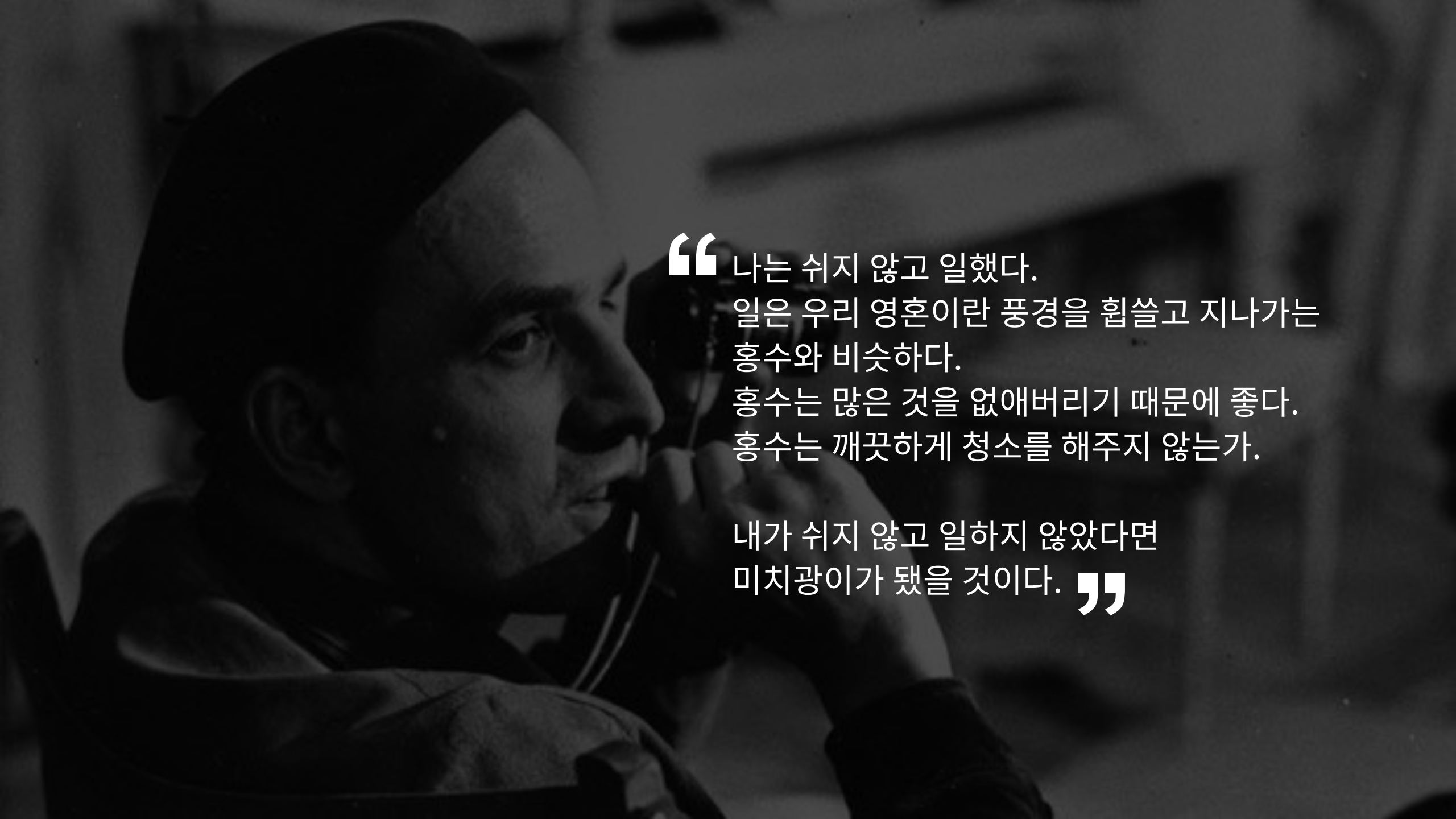
-  06:00~07:00
 - 아침 기도하기
 - 어머니와 커피 마시며 라디오 일기예보 듣기
-  07:00~09:00
 - 아침 예배 드리기
-  09:00~12:00
 - 글쓰기
-  12:00~21:00
 - 방문객을 맞이하거나 그림 그리기/ 새 키우기
 - <성무일도서>에 쓰인 대로 저녁 기도 암송하기
 - 토마스 아퀴나스 책 읽기
-  09:00~06:00
 - 취침

쉬지 않고 일하지 않았다면 미치광이가 됐을 것이다

잉마르 베리만
Ingmar Bergman

1918~2007 스웨덴 태생의 시나리오 작가 겸 영화·연극 감독



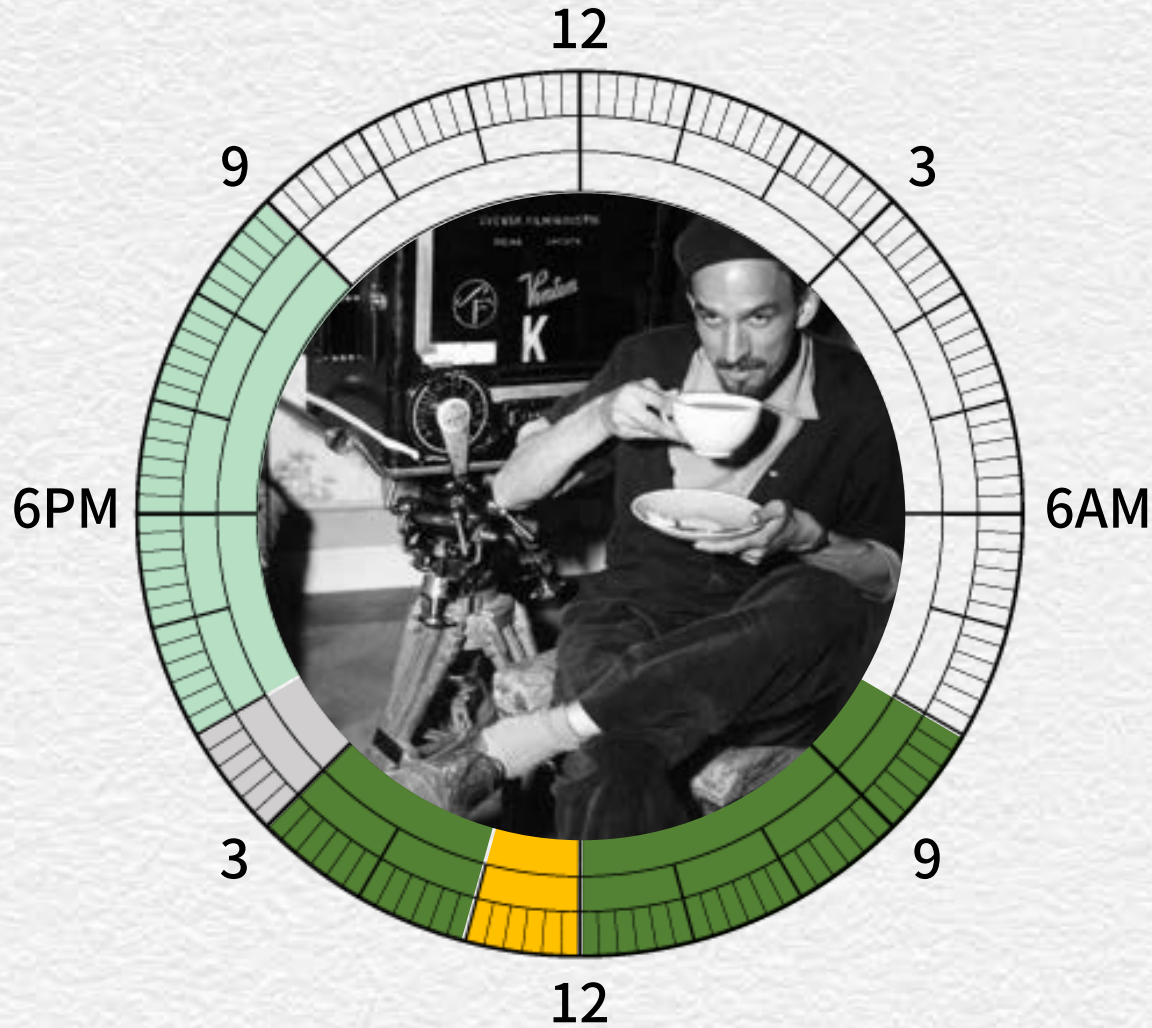


“ 나는 쉬지 않고 일했다.
일은 우리 영혼이란 풍경을 휩쓸고 지나가는
홍수와 비슷하다.
홍수는 많은 것을 없애버리기 때문에 좋다.
홍수는 깨끗하게 청소를 해주지 않는다.”

내가 쉬지 않고 일하지 않았다면
미치광이가 됐을 것이다. ”

쉬지 않고 일하지 않았다면 미치광이가 됐을 것이다

- 잉마르 베리만 Ingmar Bergman -



08:00~12:00

• 시나리오 글쓰기

12:00~13:00

• 간단한 점심 식사

13:00~15:00

• 시나리오 글쓰기

15:00~16:00

• 낮잠 자기

16:00~21:00

• 산책하기
• 나룻배를 타고 이웃섬에서 신문과 우편물 받기
• 책과 신문 읽기
• 영화나 텔레비전 시청하기



예술을 위해 식음을 포기하다

마리나 아브라모비치
Marina Abramovic

1946~ 세르비아 태생의 미국 행위예술가



개인적인 삶에서 어떤 프로젝트도 없을 때는
엄격한 자제력을 발휘할 이유가 없다.

매일 똑같이 행동하지는 않는다.
다만 행위예술을 통해
뭔가를 표현해야 할 때는
나는 그 행위에 혹독할 정도로
철저하게 집중한다.

침묵과 질서의 무아지경

찰스 디킨스
Charles Dickens

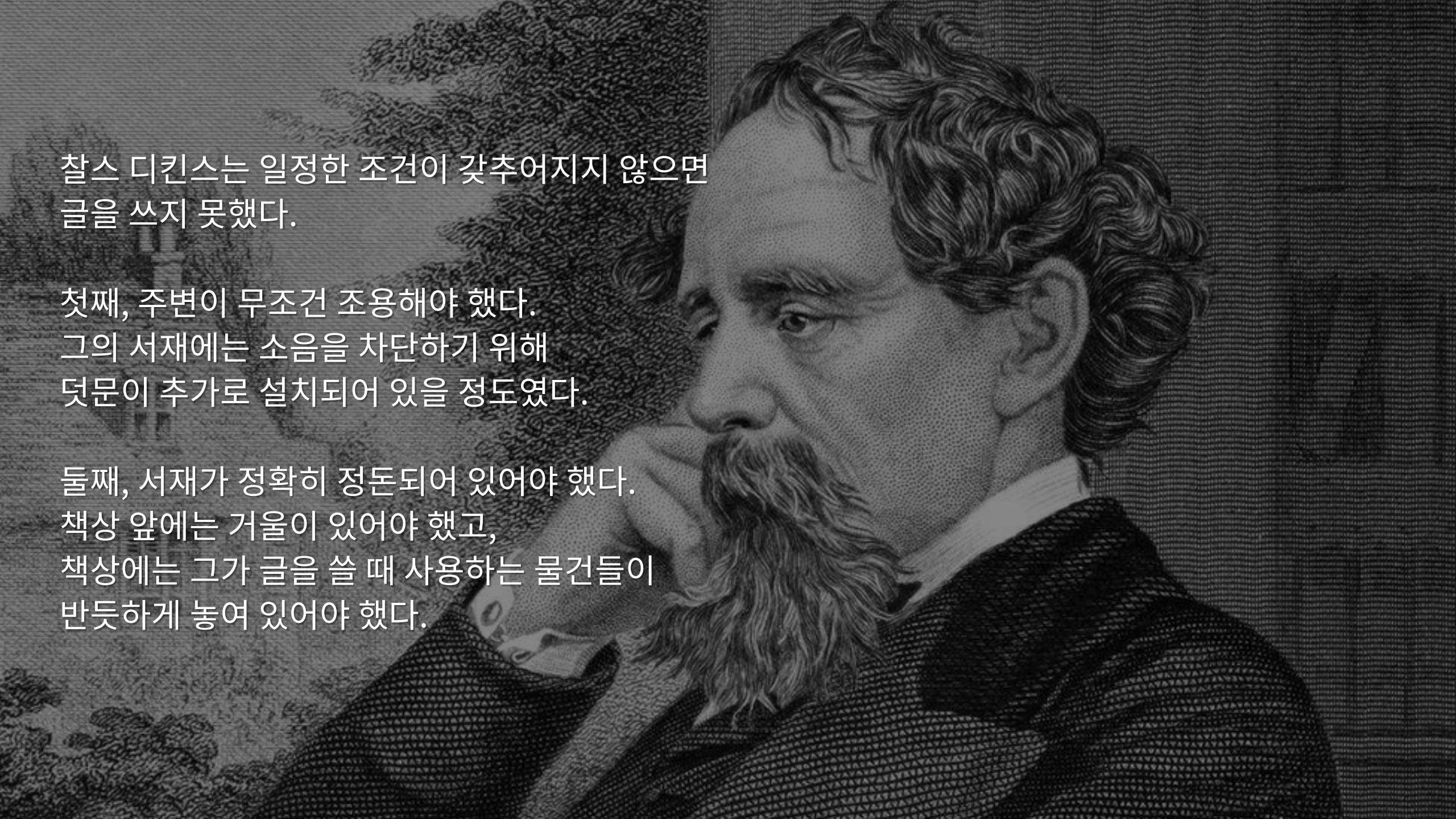
1812~1870 영국이 낳은 가장 위대한 소설가



찰스 디킨스는 일정한 조건이 갖추어지지 않으면 글을 쓰지 못했다.

첫째, 주변이 무조건 조용해야 했다. 그의 서재에는 소음을 차단하기 위해 덧문이 추가로 설치되어 있을 정도였다.

둘째, 서재가 정확히 정돈되어 있어야 했다. 책상 앞에는 거울이 있어야 했고, 책상에는 그가 글을 쓸 때 사용하는 물건들이 반듯하게 놓여 있어야 했다.



침묵과 질서의 무아지경

- 찰스 디킨스 Charles Dickens -



🕒 07:00~08:00

• 기상 후, 아침 식사

🕒 09:00~14:00

• 서재에서 글쓰기

🕒 14:00~17:00

• 시골길에나 런던 시내 산책하며
소설 줄거리 구상하기
("내가 표현할 그림들을 찾아다녔다.")

🕒 18:00~19:00

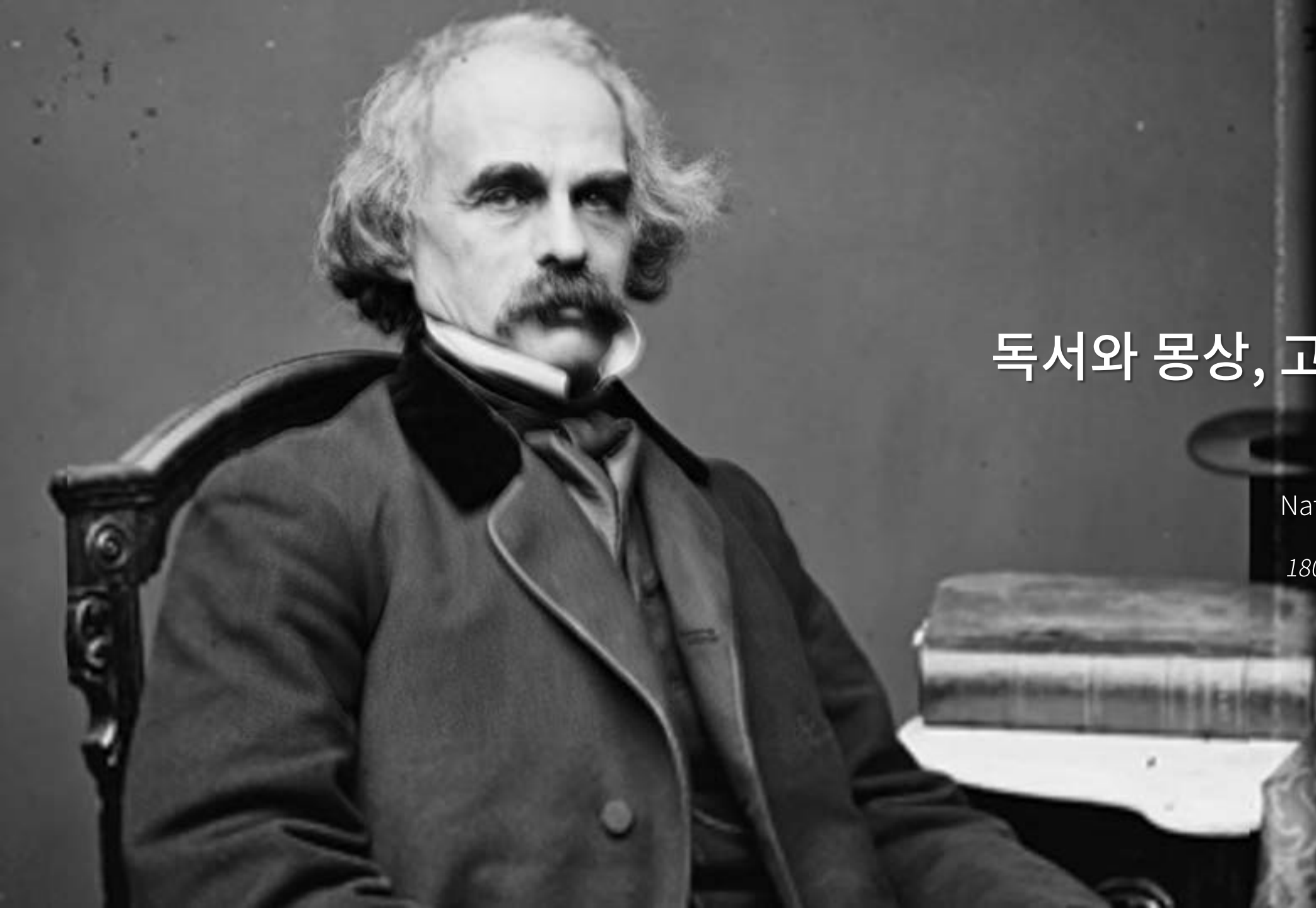
• 저녁 식사

🕒 19:00~24:00

• 가족이나 친구들과 시간 보내기

🕒 00:00~07:00

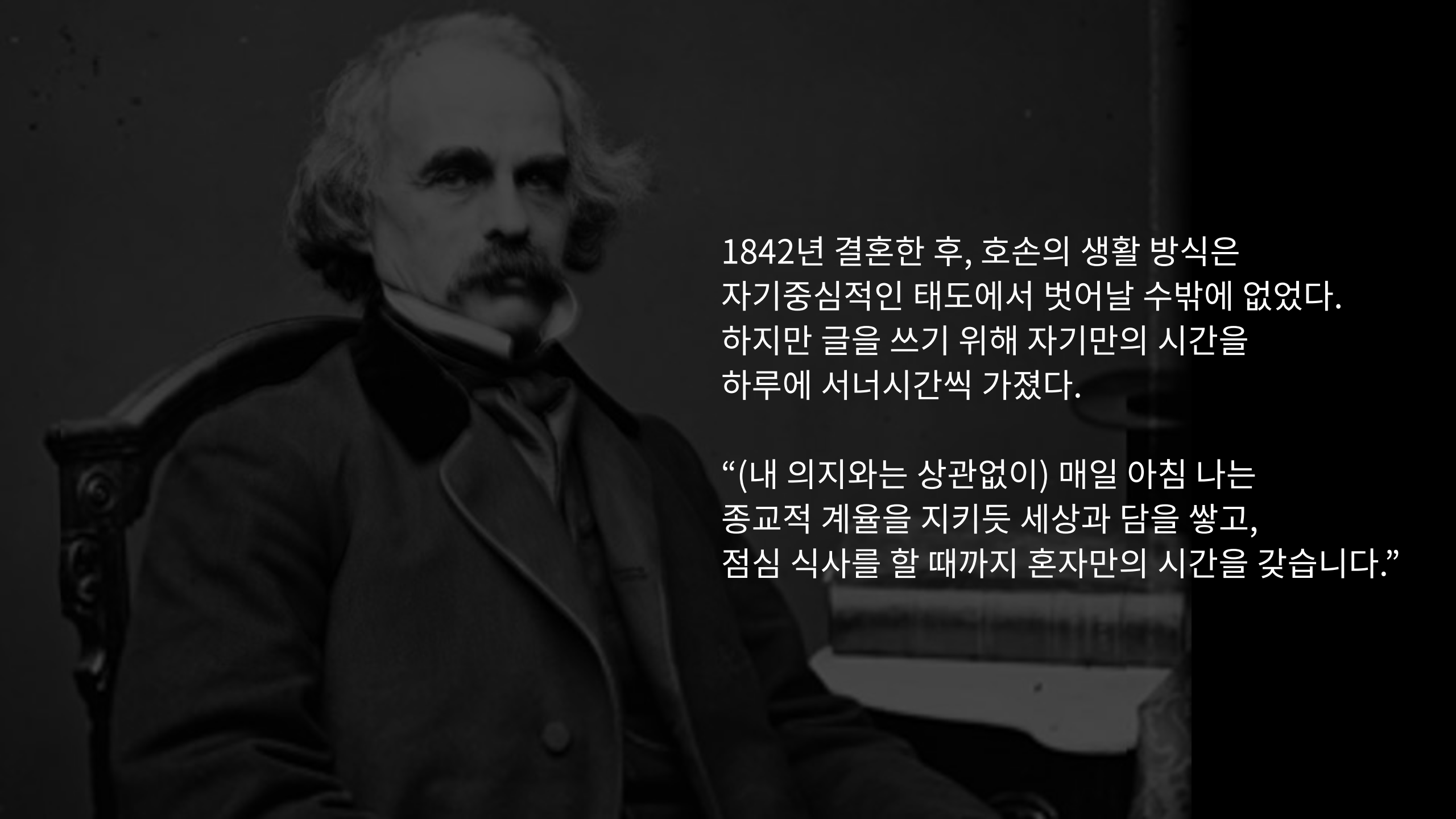
• 취침



독서와 몽상, 고독의 시간

너새니얼 호손
Nathaniel Hawthorne

1804~1864 미국의 소설가



1842년 결혼한 후, 호손의 생활 방식은 자기중심적인 태도에서 벗어날 수밖에 없었다. 하지만 글을 쓰기 위해 자기만의 시간을 하루에 서너시간씩 가졌다.

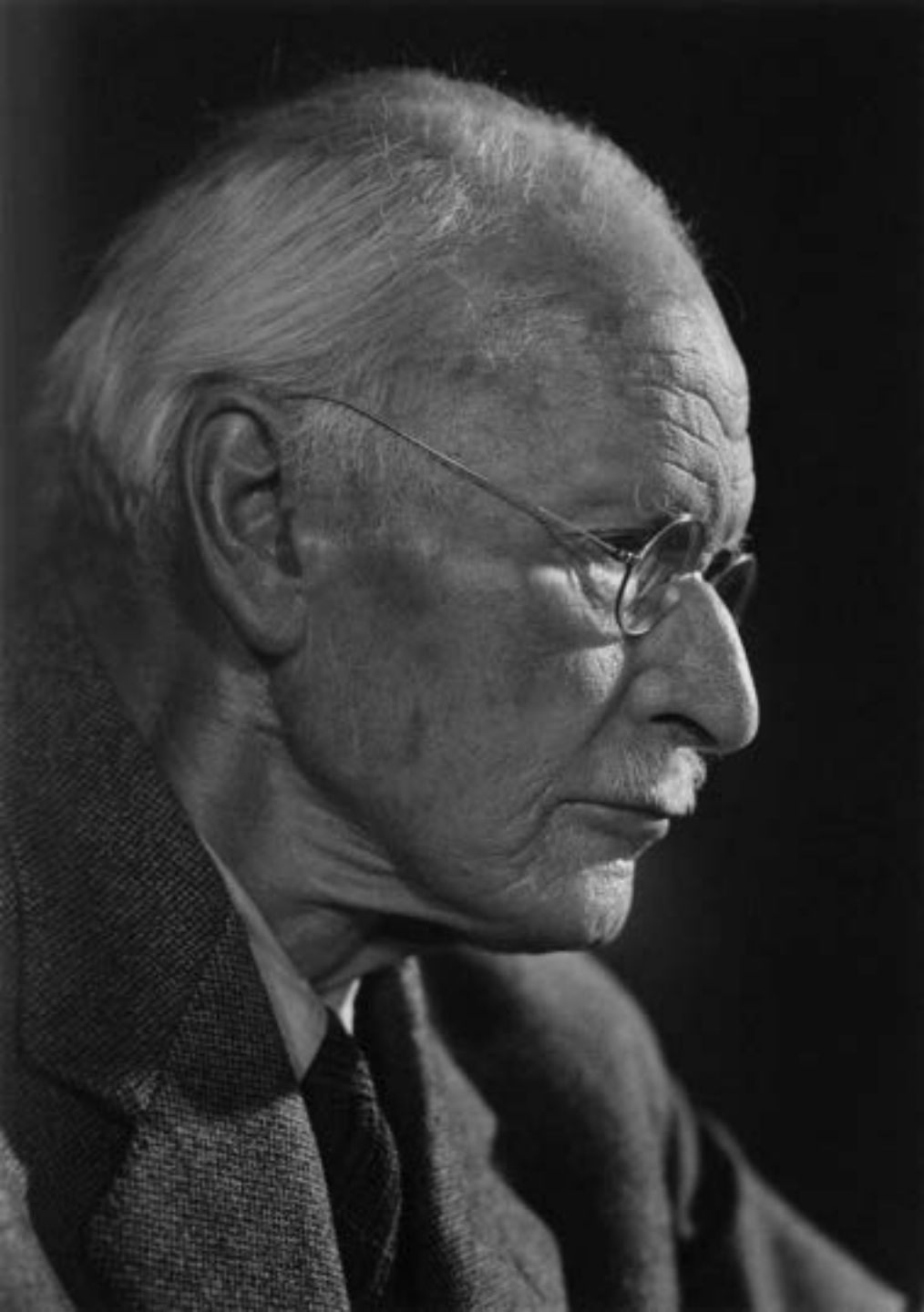
“(내 의지와는 상관없이) 매일 아침 나는 종교적 계율을 지키듯 세상과 담을 쌓고, 점심 식사를 할 때까지 혼자만의 시간을 갖습니다.”



쉬지 않고 일하는 사람은 바보다

카를 융
Carl Jung

1875~1961 스위스의 정신의학자·심리학자



1930년대 내내 용은 볼링겐 타워를
도시 생활로부터의 피난처로 이용했다.

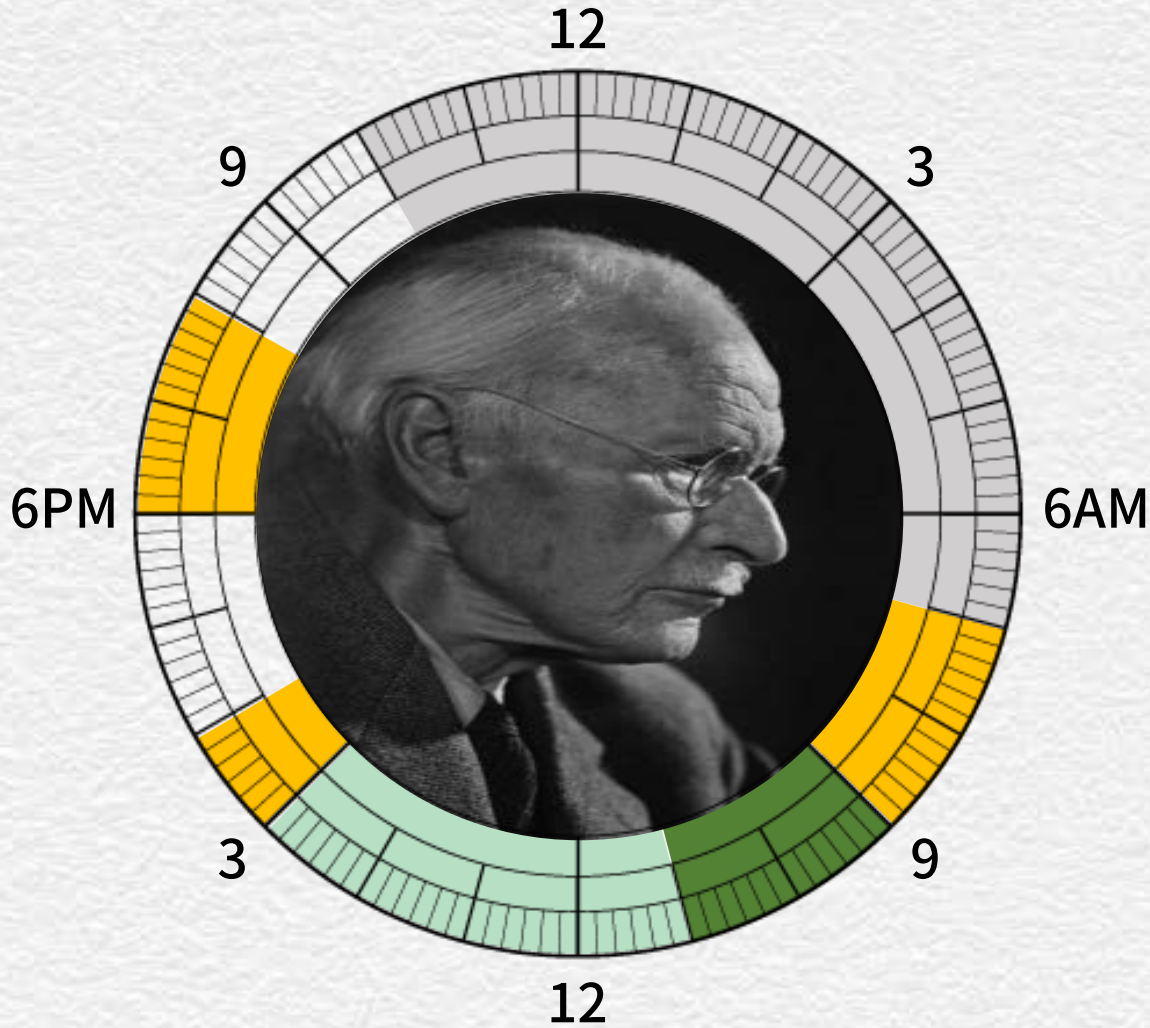
도시에서 용은 하루에 8~9시간 정도 환자를 진료하고
강연과 세미나를 주최하며 그야말로
일중독자처럼 살았기 때문이다.
때문에 용의 저서 대부분은 휴일에 쓰였다.

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

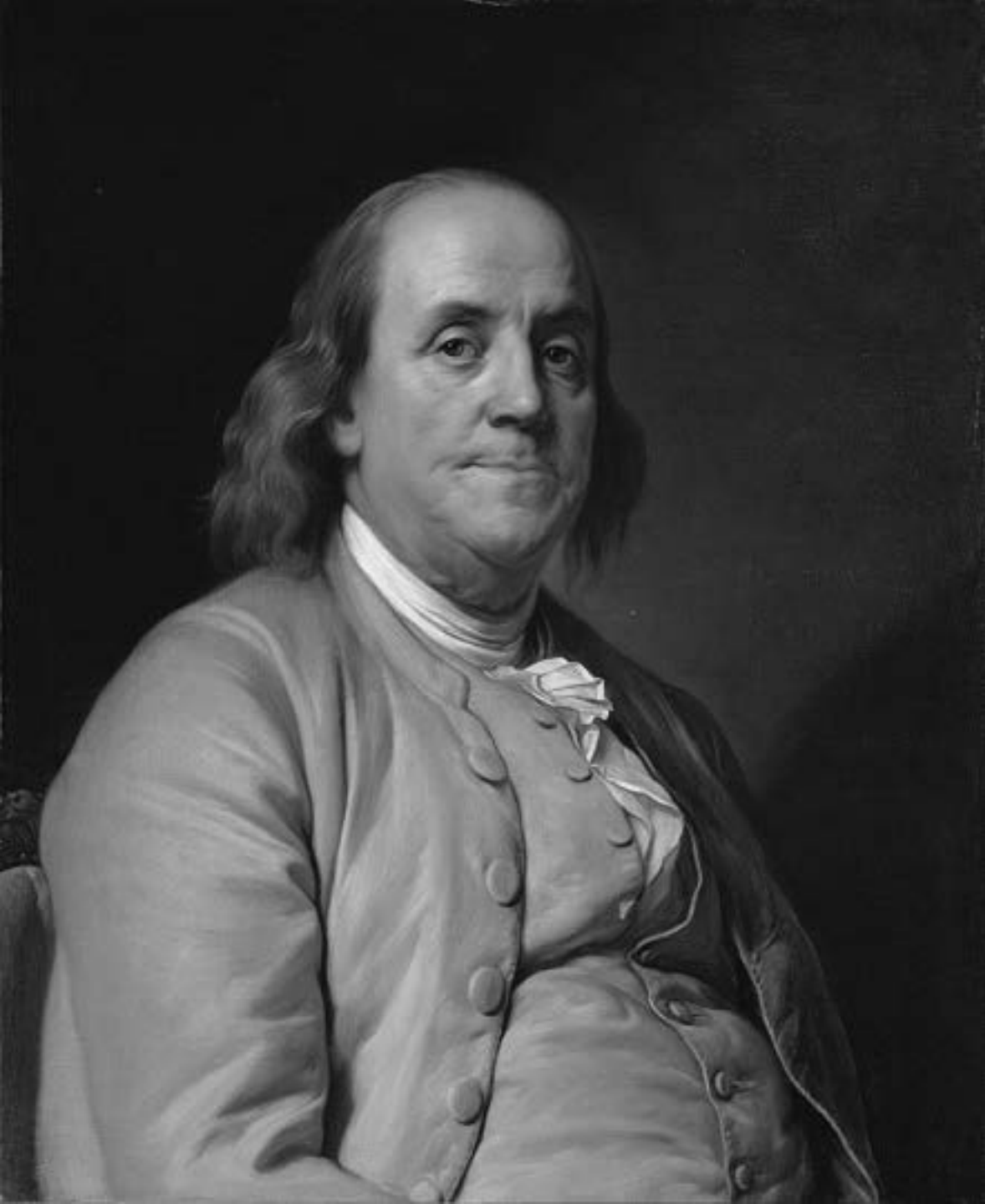
• 취침



한 주에 하나의 덕목을 충실히 지켜라

벤저민 프랭클린
Benjamin Franklin

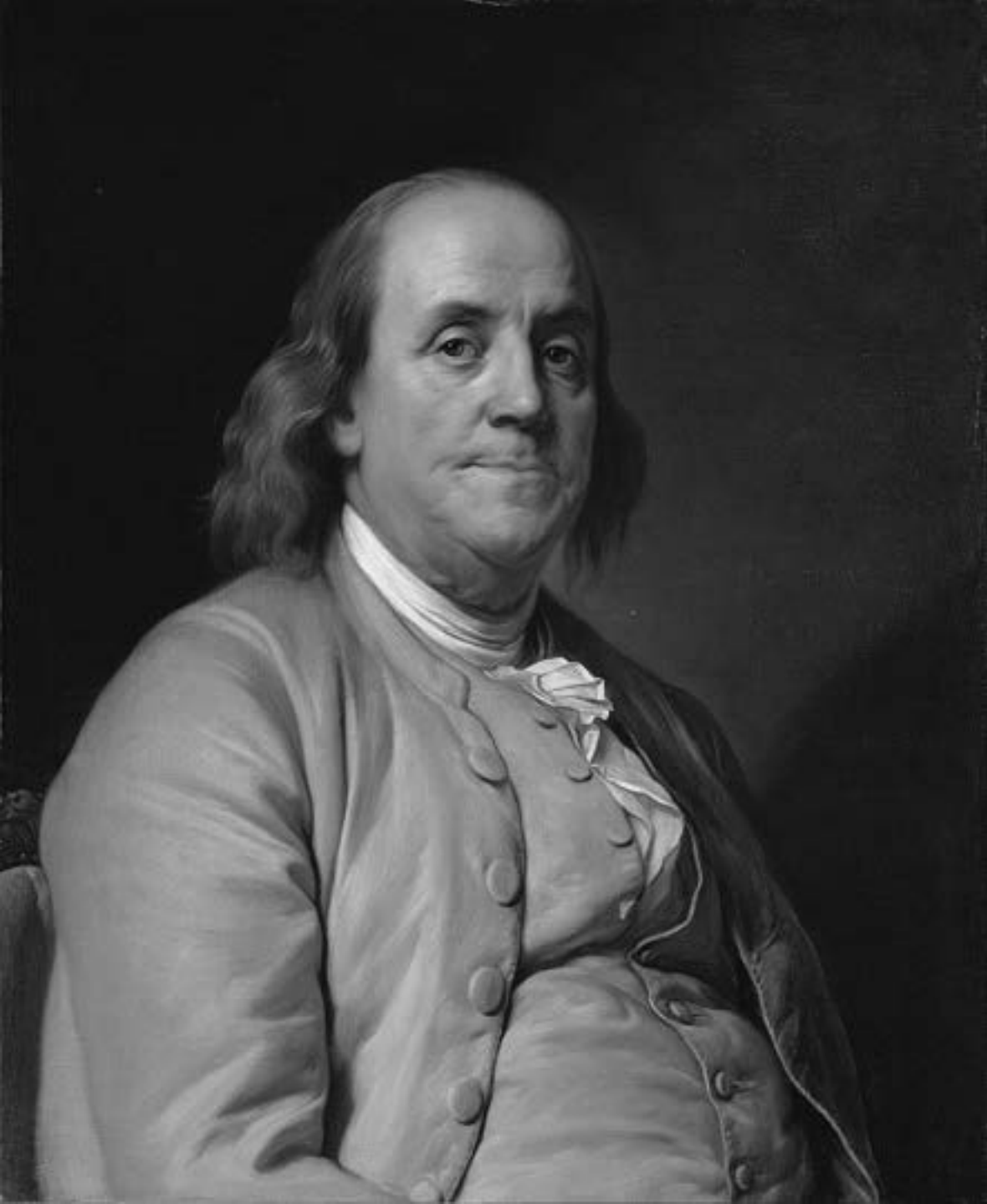
1706~1790 미국의 정치가·과학자



프랭클린이 <자서전>에서 간략하게 설명한,
“도덕적으로 완벽한 인격체”가 되기 위한
13주 프로그램은 꽤 유명하다.

절제, 청결, 중용 등과 같은
특정한 덕목에 한 주가 할애된다.

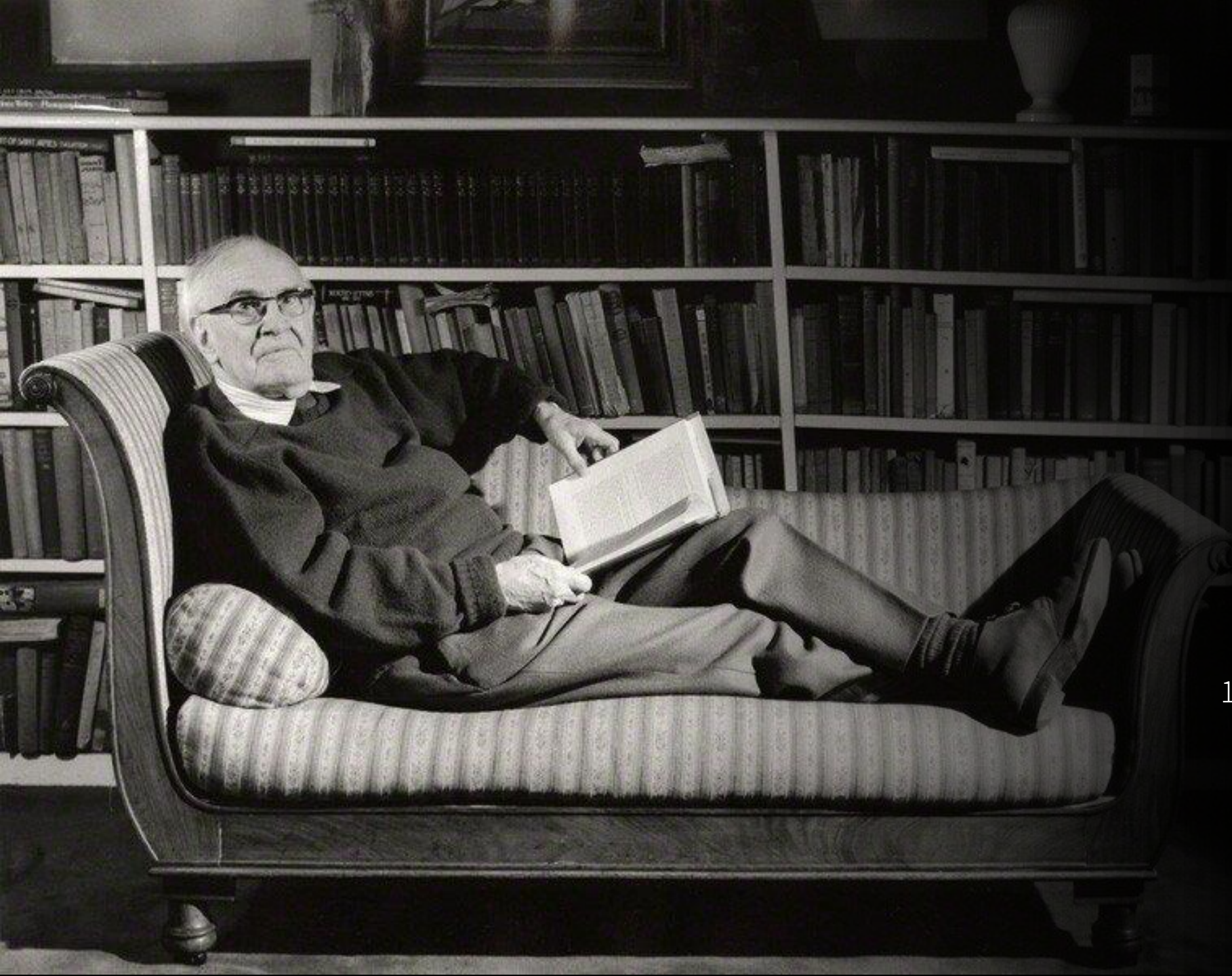
프랭클린은 이 덕목들을 위반할 때마다
달력에 표시했다.



이렇게 하나의 덕목을 정복한 후에
다른 덕목으로 옮겨가는 방법을 사용하면,

덕목을 위반하는 횟수가 점점 줄어들고,
결국에는 우리 자신을 완벽하게 개조해서
그 이후에는 도덕성을 유지하기 위한
반복 과정이 이따금 필요할 뿐이라고 믿었다.

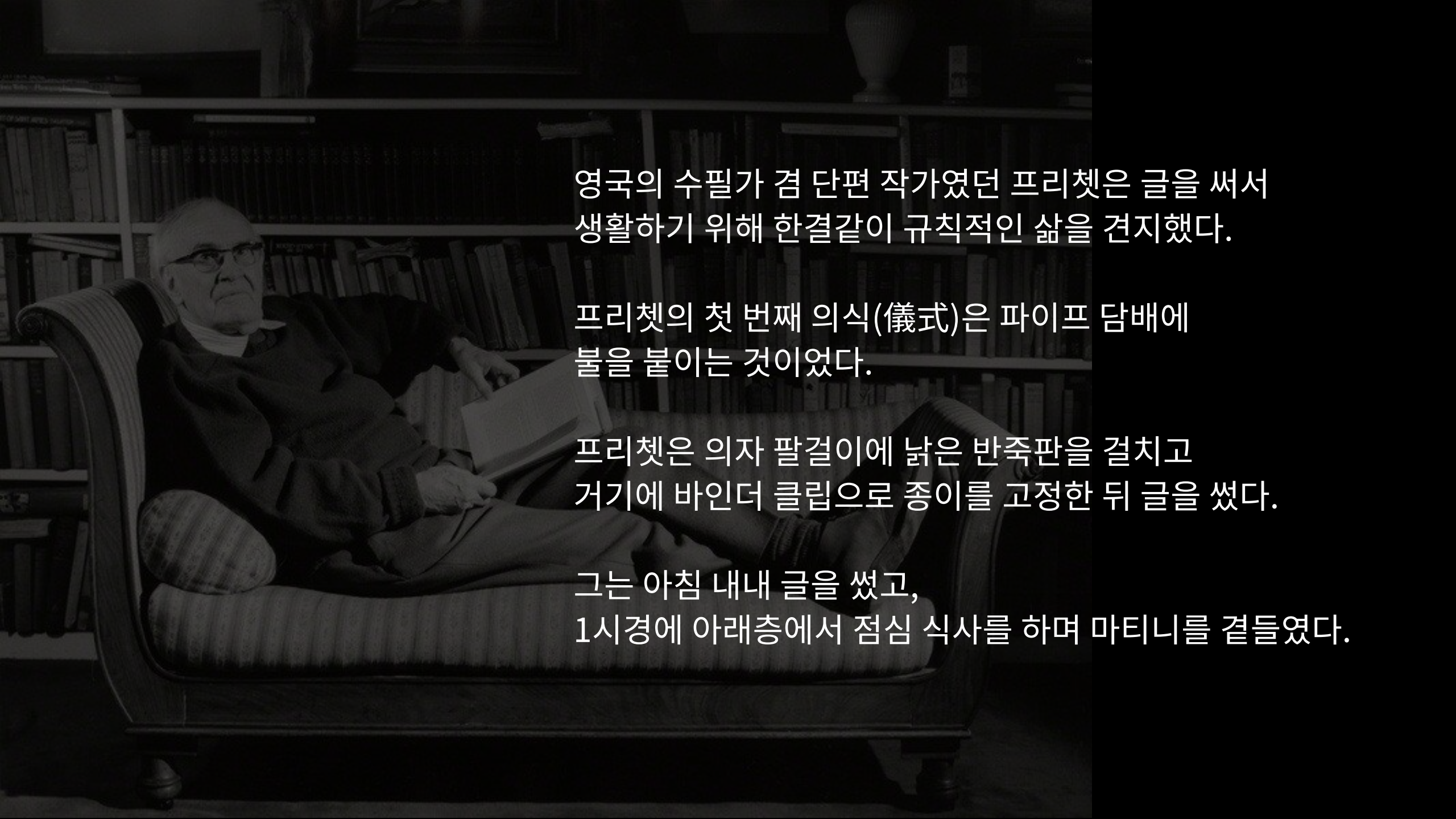
그리고 이 프로그램은 어느 정도 효과가 있었다.



글을 쓰기 위한 규칙적인 삶

빅터 소든 프리쳇
Victor Sawdon Pritchett

1900~1997 영국의 소설가·평론가

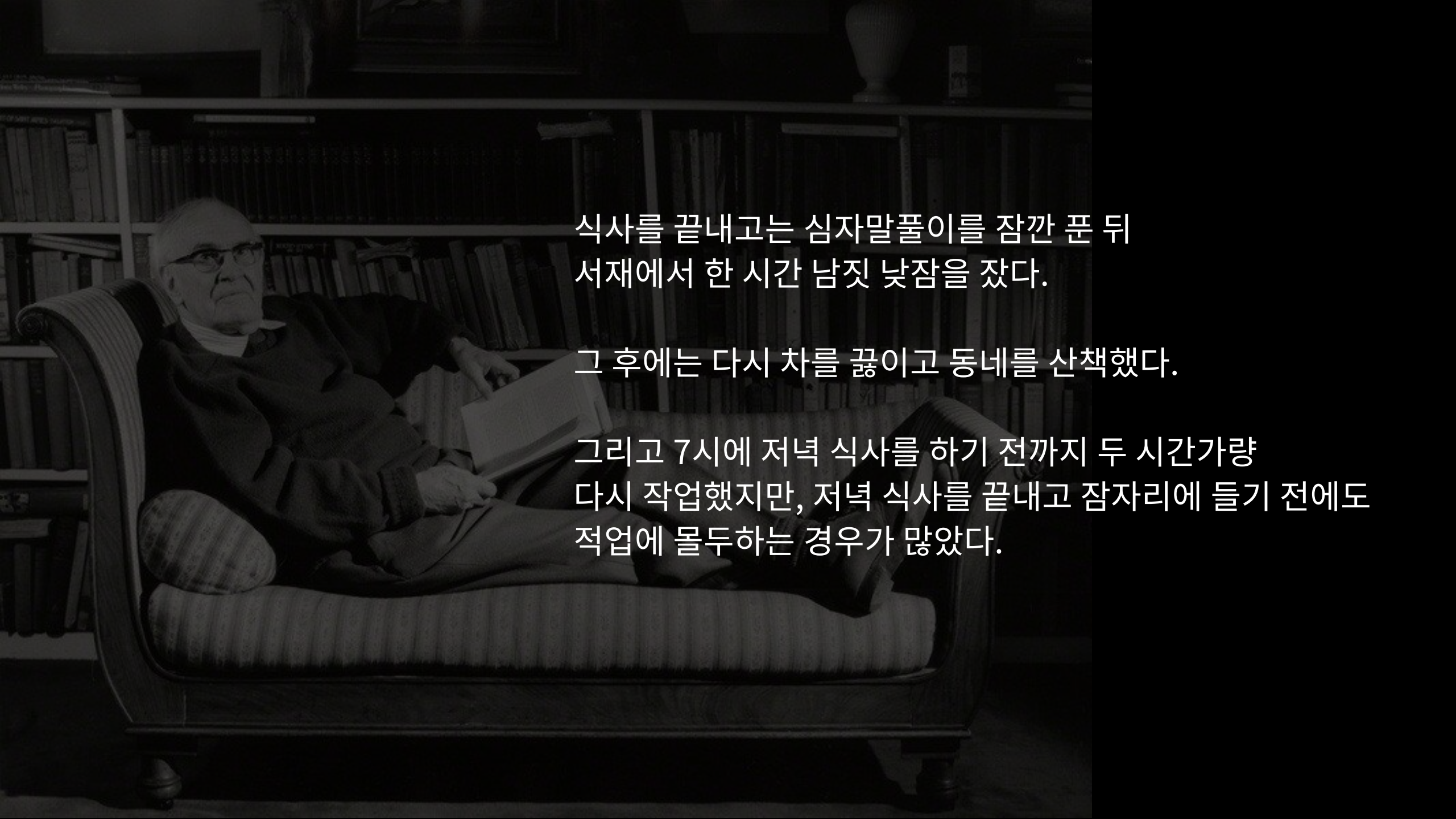


영국의 수필가 겸 단편 작가였던 프리쳇은 글을 써서 생활하기 위해 한결같이 규칙적인 삶을 견지했다.

프리쳇의 첫 번째 의식(儀式)은 파이프 담배에 불을 붙이는 것이었다.

프리쳇은 의자 팔걸이에 낡은 반죽판을 걸치고 거기에 바인더 클립으로 종이를 고정한 뒤 글을 썼다.

그는 아침 내내 글을 썼고, 1시경에 아래층에서 점심 식사를 하며 마티니를 곁들였다.



식사를 끝내고는 심자말풀이를 잠깐 푼 뒤
서재에서 한 시간 남짓 낮잠을 잤다.

그 후에는 다시 차를 끓이고 동네를 산책했다.

그리고 7시에 저녁 식사를 하기 전까지 두 시간가량
다시 작업했지만, 저녁 식사를 끝내고 잠자리에 들기 전에도
적업에 몰두하는 경우가 많았다.

나는 수도원의 독방을 사랑한다

볼테르
Voltaire

1694~1778 프랑스의 사상가





볼테르의 비서실장 바니에르는
볼테르의 작업 시간을 모두 합하면
하루 18시간이나 20시간에 달할 거라고 추정했다.

볼테르는 그 정도로 작업해야
완벽하다고 생각했는지

“나는 수도원의 독방을 사랑한다.” 라고 말했다.



단조로운 일상과 투쟁했던 크루아세의 은둔자

귀스타브 플로베르
Gustave Flaubert

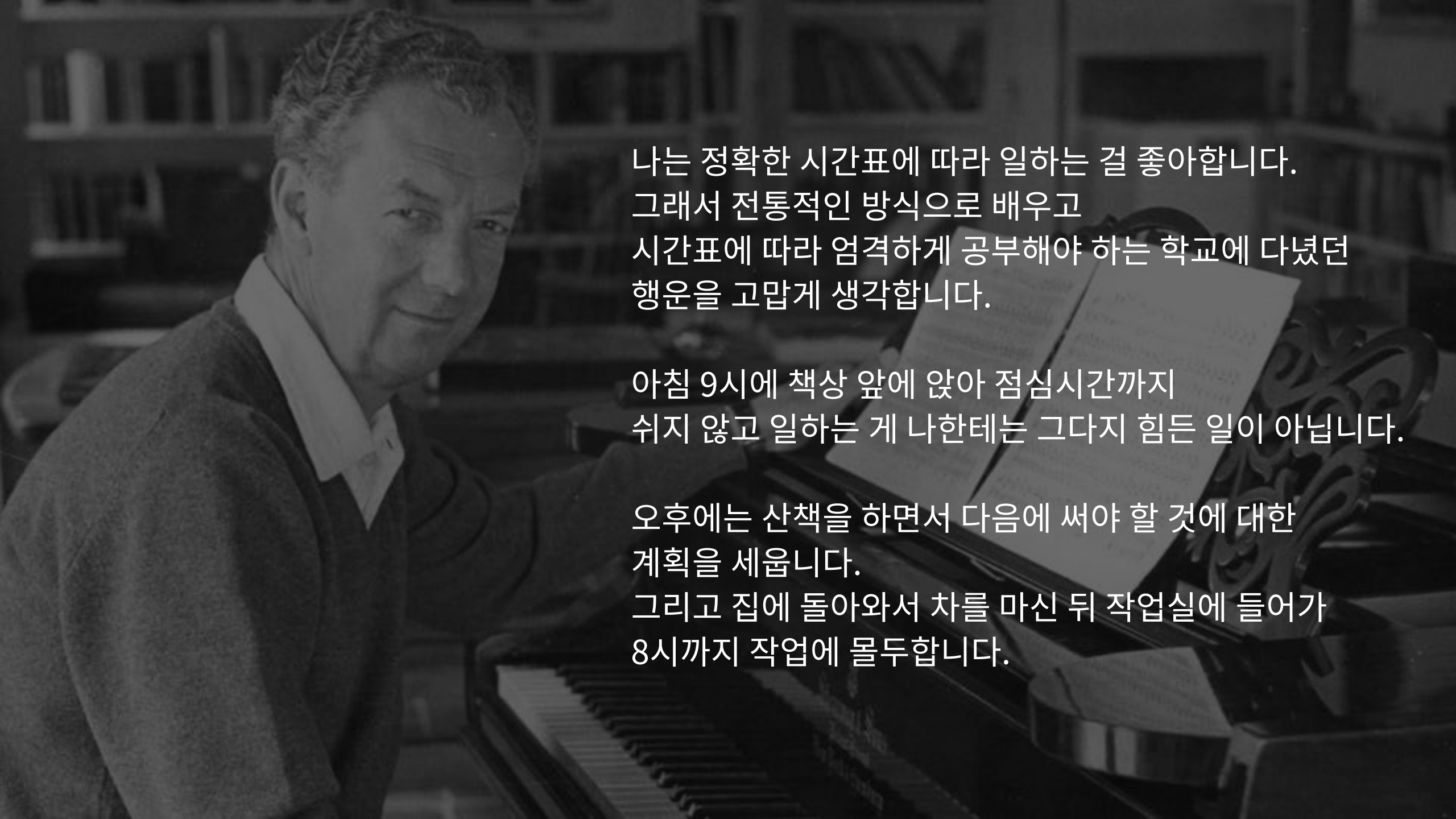
1821~1880 프랑스의 소설가

나는 정확한 시간표에 따라 일하는 걸 좋아합니다

벤저민 브리튼
Benjamin Britten

1913~1976 현대 영국을 대표하는 작곡가





나는 정확한 시간표에 따라 일하는 걸 좋아합니다.
그래서 전통적인 방식으로 배우고
시간표에 따라 엄격하게 공부해야 하는 학교에 다녔던
행운을 고맙게 생각합니다.

아침 9시에 책상 앞에 앉아 점심시간까지
쉬지 않고 일하는 게 나한테는 그다지 힘든 일이 아닙니다.

오후에는 산책을 하면서 다음에 써야 할 것에 대한
계획을 세웁니다.

그리고 집에 돌아와서 차를 마신 뒤 작업실에 들어가
8시까지 작업에 몰두합니다.

기계처럼 짜여진 24시간의 일과

버러스 프레더릭 스키너
Burrhus Frederic Skinner

1904~1990 미국의 행동주의 심리학자



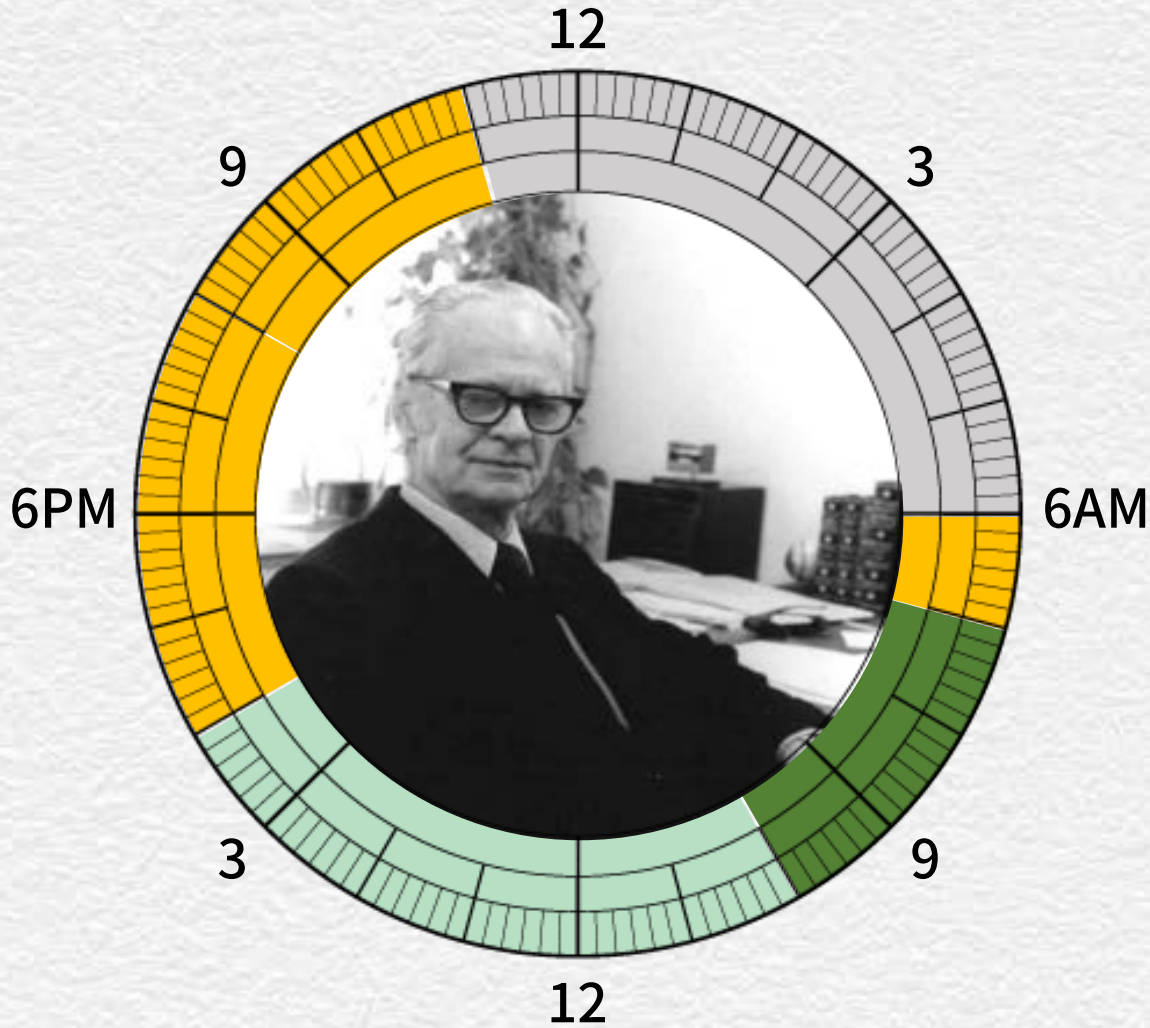


행동주의 심리학의 창시자 B.F.스키너는
일상의 글쓰기를 실험실의 실험처럼 생각하며,
두 가지 자기 강화 행동으로 매일 아침 글을 쓰도록
자신을 조건화시켰다.

- 1) 타이머의 버저 소리에 맞추어 글쓰기를 시작하고 멈추었다.
- 2) 글을 쓴 시간과 그 시간에 작성한 단어의 수를 그래프로
정밀하게 기록했다.

기계처럼 짜여진 24시간의 일과

- 버러스 프레더릭 스키너 Burrhus Frederic Skinner -



🕒 07:00~09:00

- 아침 식사(콘플레이크&커피) 하면서
〈현대 미국 어법〉 두 페이지씩 읽기 & 신문 읽기

🕒 09:00~11:00

- 글쓰기

🕒 11:00~12:00

- 사무실 출근 및 우편물에 답장하기

🕒 12:00~16:00

- 정원 가꾸고, 수영하기

🕒 16:00~20:00

- (여름이면) 친구들과 술 마시기

🕒 20:00~22:00

- 저녁 식사 후, 가볍게 독서하기

🕒 22:00~06:00

- 취침



저녁 식사처럼 짜여진 각본처럼

니콜라 테슬라
Nikola Tesla

1856~1943 크로아티아 태생의 미국 전기 공학자·발명가

테슬라의 저녁 식사는
치밀하게 짜여진 각본처럼 이루어졌다.
테슬라는 전화로 미리 식사를 주문하고,
언제나 혼자 식사했다.

호텔에 도착하면 항상 앉는 테이블로 안내되었는데,
식탁에는 18장의 깨끗한 리넨 냅킨이
차곡차곡 쌓여 있었다.



테슬라는 음식이 나오기를 기다리며,
반짝반짝 빛나는 은식기와 크리스털 식기를
리넨으로 다시 닦은 후 테이블 위에 하나씩 던져놓았다.

음식이 도착하면 테슬라는 음식을 먹기 전에
대략적인 체적을 머릿속으로 계산했다.
어린 시절부터 계속된 이상한 강박 현상으로,
그렇게 계산하지 않으면 어떤 음식도
맛있게 먹지 못했다.



미신처럼 지킨 두 시간의 산책

표트르 일리치 차이콥스키
Pyotr Ilich Tchaikovsky

1840~1893 19세기 말 러시아를 대표하는 작곡가



“

건강을 유지하기 위해서는
매일 두 시간의 산책이 필요하다는 글을
어디선가 보았는지, 형님은 오후의 산책을
미신처럼 받아들이며 엄격하게 지켰다.

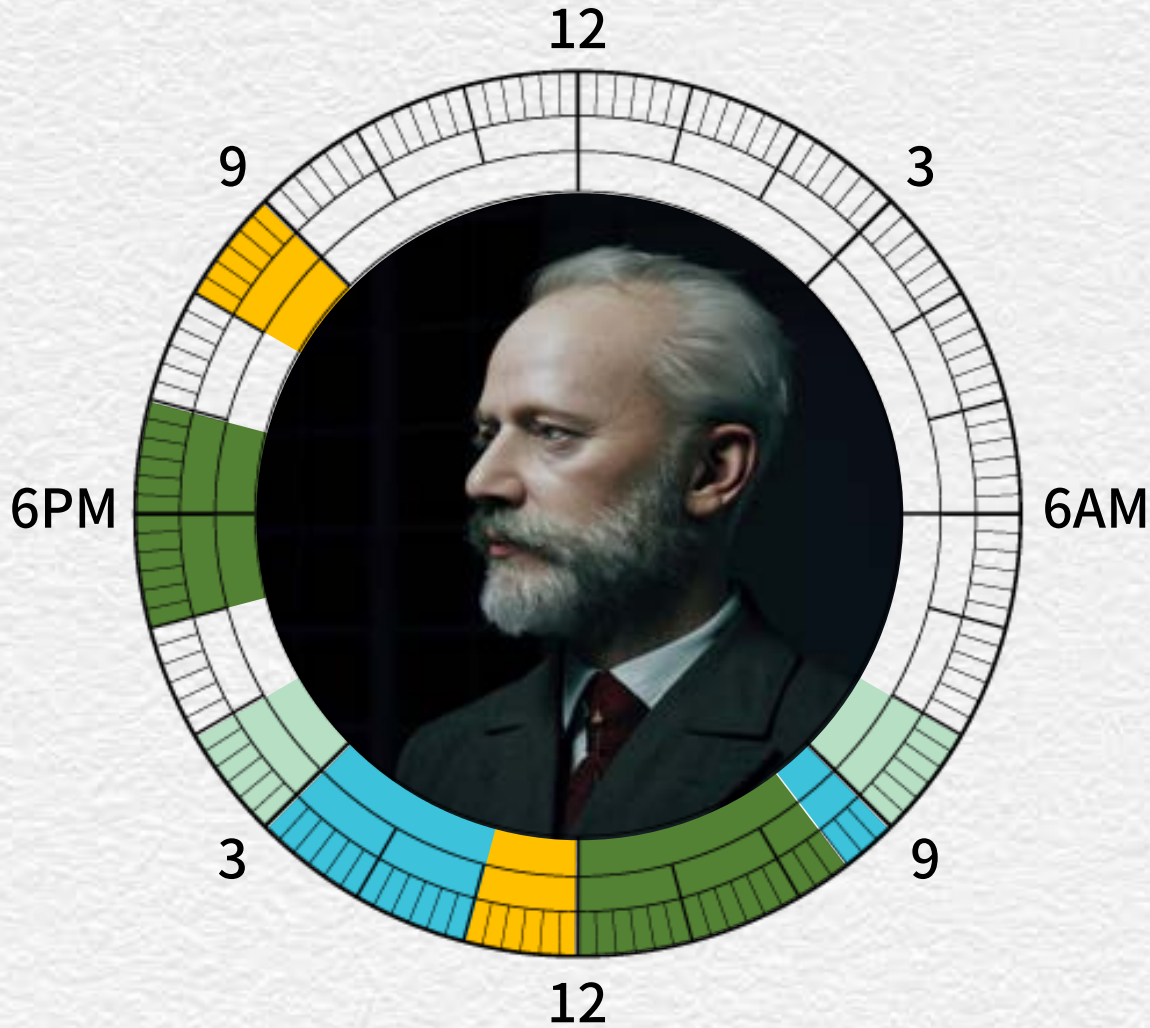
”

5분이라도 일찍 끝내면 병에 걸리고,
객관적으로 성명할 수 없는 불운이 닥칠 것처럼
정확히 두 시간 동안 산책했다.



기계처럼 짜여진 24시간의 일과

- 버러스 프레더릭 스키너 Burrhus Frederic Skinner -



- 08:00~09:00 • 담배 피우며 성격책과 스피노자·쇼펜하우어 책 읽기
- 09:00~09:30 • 산책하기
- 09:30~12:00 • 편지에 답장하고 교정쇄 인쇄 후, 작곡하기
- 12:00~13:00 • 점심 식사
- 13:00~15:00 • 산책하기
- 15:00~16:00 • 차 마시기
- 17:00~19:00 • 작곡하기
- 20:00~21:00 • 저녁 식사

창조적 리듬을 만들기 위한 규칙적인 시간

헨리 밀러
Henry Miller

1891~1980 미국의 소설가





헨리 밀러는 창조적인 리듬을 만들기 위해서는
규칙적인 시간을 지키는 게 중요하다고 강조하며,

“진정한 통찰의 순간들을 꾸준히 유지하기 위해서는
철저히 절제해야 합니다.
절제된 삶을 살아야 합니다.”

라고 덧붙였다.