현불논단

‘시간의 주인’으로 사는 법



이화행 교수
동명대
미디어커뮤니케이션학과

‘통계적 시간관리’ 실천한 류비셰프
일일 시간 소비를 ‘분 단위’로 기록
月, 年 단위 통계내 시간 계획 수립
일과 생활, 여기 균형 잡힌 삶 살아

쇼설미디어 시대는 ‘주목경제 시대’
정보홍수에 ‘주목’도 자원으로 활용
우린 ‘시간 뺏기 경쟁’ 소비되는 중
내 안서 ‘시간의 주인’됨을 찾아야

인생을 배낭 메고 소풍 나온 한 철 찰나의 삶과 같다고 비유하지만 매년 이맘때가 되면 세월의 빠른 속도를 절감한다. 한 해를 정리해야 할 연말이 다가오니 시간의 주인으로 사는 길에 대해 다시 숙고해보게 된다.

류비셰프는 통계적 시간관리법으로 세상에 알려진 구(舊)소련의 과학자이다. 곤충분류학자인 그는 1972년 82세의 나이로 세상을 떠날 때까지 70여 권의 학술서적을 출간했고, 총 1만 2500여 장의 연구논문과 방대한 양의 학술자료와 수천 권의 소책자에 이르기까지 거대한 양의 학술적 성과물을 남기며 20세기 러시아 과학사를 이끈 인물이다. 방대한 학술적 업적에도 불구하고 생전에 크게 주목받지 못했던 그의 삶이 주목받게 된 것은 유품으로 남겨진 ‘시간통계 노트’ 속에서 발견된 그만의 독특한 시간관리 기록 때문이었다.

그는 하루의 시간 소비를 분 단위로 기록했고, 이를 다시 월과 연 단위로 분석하여 통계를 냈으며, 시간 통계를 새로운 계획수립에 활용했다. 가족을 부양해야 했고, 연 수개월의 출장이 이어지는 생활 속에서 엄청난 양의 업적물을 생산해 내는 중에도, 그는 매일 8시간 이상 수면을 취하고, 산책과 운동을 즐겼으며, 공연과 전시를 빠짐없이 관람할 정도로 균형 잡힌 삶의 여유를 누렸다. 그만의 시간관리법이 이 모든 것을 가능하게 했던 것이다.

자신의 시간통계 자료를 통해서 어떤 일에 얼마의 시간이 소요될 것인지를 예측할 수 있었기 때문에 결국 그는 시간의 주인이 되어 시간을 철저하게 자신의 통제 하에 두고 관리하는 삶을 살 수 있었다.

21세기 우리는 정보 유통과 이용에 있어서 시간과 공간의 물리적 제약이 사라진 과잉 정보의 소셜미디어 시대를 살아가고 있다. 초연결 기술로 인해 소셜미디어 이용 시간도 빠른 속도로 증가하고 있다. 최근 한 통계에 따르면 10월 한 달 동안의 한국 유튜브 이용시간은 1044억 분을 넘긴 것으로 나타났다.

소셜미디어 시대는 주목경제(Attention economy)의 시대라고 한다. 주목경제는 소셜미디어 시대의 정보과부하 상황에서 주목이라는 한정된 자원을 활용하려는 상업적 동력이다. 정보가 기하급수적으로 증가하는 반면에 이용자의 관심과 주의력, 즉 할당 시간은 거의 변화하지 않기 때문에, 소셜플랫폼 기업들은 희소자원인 이용자의 관심과 주의력을 두고 시간 뺏기 경쟁을 치열하게 펼친다. 결론적으로 소셜플랫폼 기업들은 우리가 인식하지 못하는 사이 우리의 시간을 빼앗아 가고 있다.

자동화된 알고리즘과 추천시스템은 취향을 조직화하고 이용자의 시간 소비를 겨냥한다. 페이스북의 초대 대표인 숀 파커는 페이스북 설계의도에 대해서 “어떻게 하면 사용자가 시간과 주의를 최대한 많이 소비하도록 만들지를 주로 고려했다”고 밝힌 바 있다. 넷플릭스 회장 리드 헤이스팅스는 “넷플릭스는 이용자의 시간을 놓고 경쟁하기 때문에 스냅챗, 유튜브, 수면 등이 최고의 경쟁 상대”라고 밝혀서 심지어 수면시간까지도 겨냥하는 전략이 필요함을 인정했다. 이처럼 플랫폼 기업들은 공공연하게 이용자의 주의를 확보하려는 것을 넘어 통치하고 지배하려 드는 단계에 이른 것이다.

소셜미디어 시대에 현대인은 늘 시간 부족을 호소한다. 자동화한 알고리즘과 고도의 추천시스템으로 무장한 소셜플랫폼 기업들은 안타깝게도 우리의 정신적, 육체적 스트레스를 점점 더 가중시킬 것이다. 희소 자원인 시간이 중독적 소셜미디어 과소비로 인해 고갈되고 있지는 않은지 스스로 점검해야하는 이유이다. 필요하다면 디지털 디톡스나 류비셰프의 시간기록 방법을 몸소 실행해보는 것도 좋을 것이다. 소셜미디어 시대에 시간의 주인으로 사는 열쇠도 자신 안에서 찾아야 한다.

社說

대학생 전법 성패, 안정적 재원에 있다

대학생 전법의 성공을 위한 한국불교 사부대중의 원력은 뜨거웠다. 11월 11일 서울 강남 코엑스 메가박스에서 상월결사가 주최한 ‘대학생전법기금 마련을 위한 사부대중 전법대회(이하 사부대중 전법대회)’에서 역대급 전법기금인 총 151억3990만원의 전법기금이 모연되며 성료했다. 상월결사가 목표했던 60억 원의 두 배가 넘는 금액이다. 모연에는 조계종 종정예하 중봉 성파 대종사와 총무원장 진우 스님이 금일봉을 전달했으며, 진각종 · 관음종 · 태고종 등 이웃종단에서도 참여해 힘을 보탰다. 전법에는 “종단이 없다”는 것을 여실히 보여줬다.

대학생 전법 기금은 “대학생 불교학생회의 활성화는 한국불교 중흥의 초석이고 또 완성”이라고 했던 자승 스님의 전법 원력에서 시작됐다. 이는 10년 안에 이뤄질 대학생 전법의 성패에 따라 한국불교의 명운이 결정된다는 절박함에서 비롯됐다.

대학생 전법이 안정적으로 진행되기 위해서는 재원 마련이 필수다. 실제, 현장의 이야기를 들어보면 대학생 불교 동아리를 원만히 운영하는 데에는 적지 않은 재원이 필요하다고 한다. 현재까지는 포교 원력을 가진 지도법사와 교수가 그 비용을 사비로 충당해왔다. 그러다보니 스님과 교수가 떠나면 해당 대학 불교 동아리는 명맥이 사라지는 악순환이 반복돼 왔다. 동아리 운영을 위한 안정적 재원 지원이 대학생 전법의 성패를 좌우한다고 해도 과언은 아니다.

이제 대학생 전법을 위한 재원은 어느 정도 구축됐다. 이제는 이를 바탕으로 현재 대학생들의 니즈에 맞는 전법을 펼쳐야 한다. 더불어 지속가능한 전법 재원 마련 방안도 함께 강구해야 한다. 무엇보다 중요한 것은 일회성이 아닌 항구적인 전법 원력이다.

전국비구니회장 광용 스님 취임에 부쳐

한국불교 비구니스님들의 구심체 ‘전국비구니회’ 제13대 회장에 광용 스님이 취임했다. 전국비구니회는 11월 14일 서울 전국비구니회관 법룡사에서 ‘본각 스님 · 광용 스님 이 · 취임법회’를 봉행했다.

신임 비구니회장으로 취임하는 광용 스님은 취임사를 통해 “ ‘참여와 도약, 미래’를 목표로 비구니 승가발전을 이끌겠다”고 다짐했다. 그러면서 △화합 승가 구축 진력 △비구니스님 위한 안정적 복지환경 조성 △ 비구니승가 역량강화 및 정체성 확립 매진 △사회로부터 신뢰받는 비구니승가 구현 등을 약속했다.

취임법회에 앞서 진행된 본지와의 인터뷰에서도 광용 스님은 ‘참여와 도약, 미래’의 목표를 강조했다. 특히 미래세대 비구니스님 인재양성에 깊은 관심을 보였다. 광용 스님은 “외국어, 국제 비지니스, 불교 문화콘텐츠 활용, 유튜브 활용법 등 젊은 비구니스님들의 교육 수요에 최적화된 연수교육프로그램을 비구니회 차원에서 도입하겠다”고 말했다.

비구니스님은 여성 신도와 함께 한국불교를 이끈 가장 큰 축이다. 외국어, 문화콘텐츠 등의 전문성을 갖춘 비구니스님은 미래 한국불교에 꼭 필요한 인재다. 대한불교진흥원에서 운영하는 대원상의 특별정진상 부문 첫 수상자로 선정된 고우 스님(미국 콜롬비아대)과 수진 스님(일본 고마자와대 대학원)은 모두 비구니스님이다. 이를 봐도 현재 한국불교 비구니스님들의 수행 및 향학열이 얼마나 높은지 알 수 있다. 이 같은 인재들을 지속적으로 육성하고 출가시키는 것은 현 비구니승가의 과제다. 이 구심점에는 전국비구니회가 있다. 미래세대 비구니스님 육성에 매진하는 전국비구니회를 기대한다.



송마나의
시절인연

즉심즉불(卽心卽佛)

설악산 소공원에 들어서자 왼쪽으로 세존봉(世尊峰)을 올려다보았다. 줄지어 늘어선 봉우리들 사이로 우뚝 솟은 세존봉이 빛나고 있었다. 눈부신 오라가 중력에 짓눌린 내 마음을 환하게 비춰주었다. 설악산 많은 봉우리 가운데서 유독 세존봉에게 눈길이 가는 것은 무슨 까닭일까. 해마다 가을이면 설악산을 찾아 세존봉의 품에 안겼다. 하지만 언제부턴가 나이가 발목을 잡아 그 험한 바윗길을 걸을 수 없게 되었다. 이젠 단풍이 지고 관광객이 뜸한 쓸쓸한 계절에, 그나마 먼발치에서 세존봉을 우러러볼 뿐이다.

세존봉 건너 달마봉(達磨峰)에게 합장한 후 비선대로 바삐 걸었다. 비선대 뒤 미륵봉(彌勒峰) 중턱에 있는 금강굴(金剛窟)에 올라 세존봉을 선명하게 바라보고 싶었기 때문이다. 헉헉 뜨거운 숨을 내뱉으며 수직으로 이어진 돌계단과 좁은 사다리를 한 시간 넘게 기어올랐다. 금강굴 오르는 것도 이렇게 힘들 줄이야. 원효 스님은 위태롭고 비좁은 이 석굴에서 어떻게 금강삼매경론(金剛三昧經論)을 완성하셨을까. 목이 말랐지만 바위틈으로 똑똑 떨어져 겨우 한 움큼 정도 고여 있는 물을 차마 마시지 못하고, 조심스레 몸을 돌렸다.



그림 · 최주현

천화대 능선, 화채 능선, 공룡 능선이 하늘에 걸려 있었다. 만경대, 유선대가 한껏 멋을 부렸다. 소청봉, 중청봉, 대청봉이 줄지어 늘어섰다. 봉우리 천 개가 부처님 형상으로 뻗은 천불동 계곡에서는 독경소리가 울려 퍼졌다. 우뚝, 자운(紫雲) 위로 세존봉이 빛났다. 경탄을 자아내기보다는 신령스러운 환희에 그만 영혼이 녹아내렸다. 세존봉에서 피어오른 무지갯빛 서기가 천지에 가득했다.

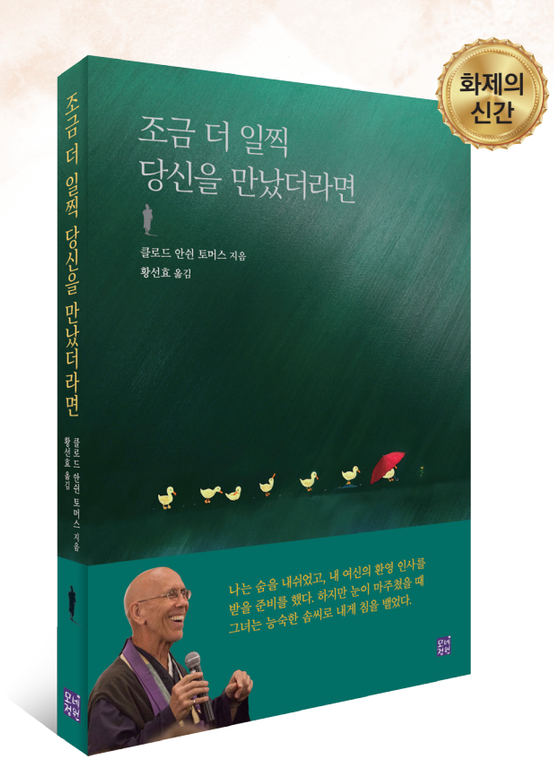
올라오는 사람들에게 비좁은 자리를 양보하고 그만 내려가야 했지만 발이 떨어지지 않았다. 동굴 앞 칼날 같은 바위 끝으로 걸음을 옮겨 구름 사이로 들락날락하는 암봉들을 무염하게 바라보았다. 그때 죽비 소리처럼 바람이 불었다. 불그데데한 마른 이파리가 우수수 떨어지고, 내 몸이 휘청 절벽 아래로 구를 것 같았다. 할(喝), 마조 스님의 질타 소리가 바람에 실려 왔다. “네 집으로 돌아가라. 언제까지 설악산에서, 바위 끝에서 세존을 찾아 헤매고 있을 것인가?”

내 집은 어디일까? 부처님을 모신 마음속이 네 집 아니냐고 바람에 날리는 낙엽이 속삭였다. 아, 즉심즉불(卽心卽佛), 마조 선사의 법어가 가슴에 내려앉았다.

〈작가〉

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월15일 창간
발행인 : 혜솔 스님 대표이사 : 혜도 스님 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 윌드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257 회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
광고국 (02)2004-8204 실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
FAX (02)737-0698 쇼핑몰 마하몰 www.mahamall.co.kr
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : 010-5640-8883 대 구 지 사 : 010-6780-9190
경 남 지 사 : 010-3860-7008 영 주 지 국 : 010-9373-3778
광주전남지사 : 010-2629-1508 전 북 지 사 : 010-8642-7733
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간) 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다.



클로드 안쉰 토머스 지음 / 황선효 번역 / 232쪽

전쟁에서 사람을 죽였다고 고백하는 한 전쟁 영웅이
지옥 같은 트라우마 끝에 얻어낸 삶과 고통에 대한 실증적 깨달음의 책

고통을 삶의 또 다른 기회로 만든 사람의 이야기

조금 더 일찍
당신을 만났더라면

우리는 고통을 통해서 치유를 향해 간다.

세상은 우리에게 고통은 적이라고 가르친다.
우리는 불쾌하고 실망스럽고 힘든 것은 거부하라고 끊임없이 주입받는다.
“이 모든 고통이 왜 필요한가? 행복하자! 즐기자!” 하지만 고통은 우리의 적이 아니다.
건너편에 도달할 수 있는 것은 고통과 슬픔을 통해서다.
반대편의 만족과 기쁨과 행복을 진정으로 알고 느낄 수 있는 것은 고통과 슬픔을 통해서이다.



지은이 클로드 안쉰 토머스

10대 후반의 어린 나이로 베트남 전쟁에 파병되어
항공훈장과 공군수훈십자훈장을 비롯한
수많은 훈장과 상을 받은 전쟁 영웅이다.
전쟁에 대한 심각한 트라우마로 죽음 직전까지 갔던
그는 비영리 기구인 ‘Zaltho Foundation’을 창립해
미국과 유럽 등 세계 각 곳에서 평화와
비폭력에 대한 강연 및 순례 활동을 하는
명상수행자로 거듭났다.

모네의정원 TEL. 02-732-1520 FAX. 02-6442-1521 인터넷 주문 : www.mahamall.co.kr | 정가 ~~14,000원~~ ⇨ **12,600원** (배송비 별도)