

아침에 강한 사람이 성공한다



경기침체의 영향인지 최근 출판시장에서 인기 주제로 떠오른 것은 아침 시간 활용법이다. <인생을 두배로 사는 아침형 인간>을 비롯해 <아침 10분 혁명-너를 바꾼다> 등 10여종의 비슷비슷한 책들이 쏟아져 나오고 있다. 이 책들의 공통점은 역시 아침부터 부지런을 떨어야 성공할 수 있다는 것이다. 아니 성공한 사람들 대부분이 아침 시간을 알차게 활용했다는 것이다. 조선 속종 때 영의정을 지낸 남구만의 유명한 시조 '동창이 밝았느냐 노고지리 우지진다'를 실천하고 있다는 셈이다.

‘아침형 인간’	‘아침형 인간성공기’
사이쇼 히로시 지음 최현숙 옮김 한스미디어 / 1만원	사이쇼 히로시 지음 공병호 편역 21세기북스 / 8천5백원



<인생을 두 배로 사는 아침형 인간>은 바로 이런 사람들에게 주는 신선한 아침햇살 같은 책이다. 아침에 강한 사람이 성공한다는 진리를 1백일 동안의 임상 매뉴얼과 함께 제시하고 있는 저자는 일본에서 '사이쇼식 아침형 심신 건강법'으로 각광받고 있는 의사다. 그는 우선 '아무리 밤이 즐거워도 아침과 맞바꾸지 말라'고 충고한다. 야행성 생활에 젖어들면 생활리듬이 깨지고 만성적인 수면부족에 시달린다는 것이다. 야행성 생활의 가장 심각한 폐단은 '아침 우울증', 일어나기 싫고 무기력해지면서 매사에 권태감이 든다는 것이다.

그러면 '아침형 인간'이 되려면 어떻게 해야 하는가. 저자는 밤 11시에 꼭 잠자리에 들라고 말한다. 수면시간은 밤 11시부터 새벽 5시까지가 최상이라는 것이다. 체온이 최저인 새벽 2-4시에 숙면하고 새벽이 빨라지는 새벽 5시에 일어나면 좋다. 아침 6시부터 8시까지는 두뇌가 가장 명석해지는 시간대. 그래서 저자는 아침의 1시간이

낮의 3시간과 맞먹을 만큼 중요하다고 말한다. 그래서 아침 시간대는 집중력이나 판단력, 일의 능력이 그만큼 오를 수 있고 효과도 크다는 것이다. 저자는 '아침에 일찍 일어나면 건강해지고 부유해지며 현명해진다'면서 '현실이 힘들수록 잠자리를 박차고 벌떡 일어나라'고 조언한다. 또 수면 사이클이 2시간 간격이므로 수면 시간은 짝수로 정하고 보았다. 불완전한 자신을 받아들이고, 일찍 일어나는 것을 엄숙한 의례로 만들어서 기록하고 점검하며 게임을 하듯 즐기라고 권한다.

아침형 인간만들기 14주 프로그램 소개

“현실 어려울수록 박차고 일어나라” 조언

10여년 전 일본에서 불황이 시작될 때 등장한 '아침형 인간' 개념은 많은 사람들의 자기혁신 계기가 됐다. 경쟁이 치열할수록, 불황이 심할수록 '아침 성공기'는 빛을 발한다. '아침을 지배하는 사람이 하루를 지배하고, 하루를 지배하는 사람이 인생을 지배한다'는 '올빼미형 인간'들의 생각은 어떻게 자못 궁극하다.

일본에서 아침형 인간으로 성공한 구체적 사례를 소개하고 있다. 특히 저자는 자기계발을 위해 쓸 수 있는 시간대인 아침을 그냥 흘려보내는 사람들은 뒤쳐질 수밖에 없다고 경고한다. 20년 이상 새벽 3시에 일어난다는 공짜는 아침에 일찍 일어나는 것이 성공의 첫발이라며 이를 실천하기 위해 워밍업을 체질화하는 단계가 필요하다고 보았다. 불완전한 자신을 받아들이고, 일찍 일어나는 것을 엄숙한 의례로 만들어서 기록하고 점검하며 게임을 하듯 즐기라고 권한다.

10여년 전 일본에서 불황이 시작될 때 등장한 '아침형 인간' 개념은 많은 사람들의 자기혁신 계기가 됐다. 경쟁이 치열할수록, 불황이 심할수록 '아침 성공기'는 빛을 발한다. '아침을 지배하는 사람이 하루를 지배하고, 하루를 지배하는 사람이 인생을 지배한다'는 '올빼미형 인간'들의 생각은 어떻게 자못 궁극하다.

김주일 기자 jkim@buddhapia.com



‘애노히락의 심리학’
김명근 지음
개마고원 / 1만3천원

심리학적 측면서 본

사상의학 입문서

동무 이제마(1838-1900)가 만든 사상의학은 오늘날 생활인의 상식이 되어버렸다. 사상의학의 깊고 오묘한 뜻은 알지 못해도, 태양인·소양인·태음인·소음인이라는 체질 만큼은 웬만한 사람이라면 한번쯤 입에 올리니 말이다. 그러나 시중에 나도는 사상의학 관련서들은 체질에 따라 건강의 우열을 나누거나, 체질을 엉뚱하게 설명하는 경우가 적지 않다. 한의사 김명근(44)씨가 쓴 <애노히락의 심리학-동무 이제마의 사상심학>은 이런 오해를 한꺼번에 걷어내 버리겠다는 듯 작심하고 집필한 사상

의학 입문서다. 정확히 말하면, 이 책은 제록에서 이미 밝혔듯이, 사상의학의 심리학적 측면을 조명한 입문서다. 사람들 사이의 갈등은 많은 경우 선천적인 체질의 차이에서 비롯된다. 아, 보다 정확히 말해서 체질의 차이에 대한 몰이해에서 비롯된다고 저자는 말한다. 여기서 체질이란 단순히 몸의 특성을 의미하는 것이 아니다. 체질은 곧 마음 씀의 방식이다. 즉 체질이 다르면 세상을 받아들이고 세상에 대해서 자신을 표현하는 근본 방식이 달라진다는 것이다. 그러나 비록 체질이 선천적인 것이라 할지라도 이것이 곧 운

명론을 의미하지는 않는다. 선천적인 것은 오직 출발점뿐이다. 각 체질은 늘 다른 체질들을 향해 움직인다. 그렇게 움직이므로써 다른 체질의 장점을 배우고 자기 체질의 약점을 극복하는 것, 그리고 이로써 사람들 사이의 갈등을 해소할 수 있게 되는 것은 오로지 자신의 노력에 달려 있다는 것이다.

이를테면, 태양인의 근본 기운은 세상의 이치와 변화를 직관으로 꿰뚫어 보는 천성을 타고나는데, 그가 인사(人事), 곧 구체적으로 사람들 사이에 관계를 맺는 일에서는 소양 기운인 '노정(柔情)'을 활용함으로써, 잘 모르는 사람들끼리 모여 목적의식적인 결사체를 만드는 '교우(交遊)'에서 뛰어난 역할을 발휘한다. 소음인보다 더 확실하게 소음의 기운을 체현하게 되는 것이다. 같은 양인이 양인의 기운에 민감하고 그 기운을 자연스럽게 따라 배운 결과다.

김주일 기자



‘게으름의 즐거움’
피에르 쌍소 · 질 클레망 · 티에리 파코 지음
호미 / 7천원



누구·무엇 때문에 바빠야 하나?

나쁜 책이다. 분초를 쫓게도 시간이 모자라는 판에 게으름을 예찬하다! 이 책은 분서갱유 리스트의 상위에 올려놓아야 한다. 게으름은 악성 바이러스다. 게으른 자들은 사사건건 탄축을 거는 불평불만 세력이다. 게으른 자들은 부적응자들, 무능력자들이다. 게으름은 박멸해야 한다. 도시에서 추방해야 한다. 도시화가 급속하게 진전하면서, 게으름은 침묵이나 명상, 느낌과 같이 도시적 삶의 주적(主敵)으로 떠올랐다. 산업화는 자연의 시간, 개인의 시간을 '사회화'하는 과정이었으니, 산업사회의 시간은 철저하게 국가와 자본이 주도했다. 등교, 출근 시간에 맞춰 눈을 떠야 하고 해가 저야 집으로 돌아갔다. 일요일 하루를 쉬지만, 이 휴식 또한 다음 주를 위한 '재충전'이었다. 학교와 기업, 그리고 감옥이 산업사회 및 국민국가의 세 거점이었다. 감옥이 가장 극심하지만, 이 세 거점은 강요된 시간에 의해 움직인다. 산업사회의 시간에서 벗어나 자연인, 개인으로 돌아가기란 여간 어려운 일이 아니다.

스나 유럽 특유의 문화가 아니다. 게으름에 관한 한, 유럽과 우리나라 사이에 시차가 거의 없다. 게으름, 즉 느림에 관한 책들이 끊임없이 나오고 있으며, 그 책들을 찾는 독자들의 발길이 줄어들지 않고 있다. 이같은 현상은 도시적 삶의 문제점을 인식하고, 생태적 삶을 선택하는 '선각'들이 증가하고 있다는 데서 보다 큰 의미를 갖는다. 게으름은 느림의 미학으로, 느림의 미학은 다시 땅에 뿌리박은 생태적 삶의 실천으로 골장 이어지기 때문이다.

게으름은 사회악이 아니다. 오히려 그 반대다. 피에르 쌍소에 따르면 게으름은 일 중독에 걸린 산업 및 도시 문명에 대한 문제제기이자 저항이고, 새로운 대안을 모색하는 사유 행위이다. 쌍소는 이 책에서 이렇게 말한다. "게으름은 한 발짝 뒤로 물러남이다. 그러나 정진까지도 물러나는 것은 아니다." "게으름은 슬기로움이나 너그러움의 한 형태다."

게으름은 순수하다. 철학자 티에리 파코는 이 책에서 게으름을 인간 존재를 구성하는 요소로까지

일중독 산업 · 도시문명의 문제점 제시

국 내 예도 널리 알려진 <느리게 산다는 것의 의미>의 저자 피에르 쌍소를 비롯해 프랑스와 영국의 게으름 옹호론자들의 글을 한데 모은 <게으름의 즐거움>(함유선 옮김, 호미 퍼넬)은 '왜 지금 여기에서 게으름이 필요한가'라는 물음에 정면으로 대답하는 책이다. 이 책의 편집자들은 아마도, 지금은 게으름의 당위성을 소개할 때가 아니고(이미 다 알고 있을 것이므로), 게으름을 적극적으로 향유할 국면이라고 판단한 듯 하다.

이 책은 새천년이 도래하기 직전인 1999년 노동절(5월1일)을 맞으며 프랑스의 한 방송사가 기획한 프로그램 '게으름의 전파자들' '왜 일을 하나?'를 바탕으로 꾸며졌다. 이 프로그램의 영향 때문인지 알 수 없지만, 프랑스에서는 그 해의 노동절을 '게으름의 잔치판'이라고 불렀다고 한다. 노동절에 근면을 찬양하는 잔치판을 벌이지 않고, 거꾸로 게으름의 미학을 논의했다는 사실부터가 흥미롭다.

40대 사망률 1위를 기록하고 있는 우리의 처지에서 보기에, 프랑스 사람들의 게으름에 대한 찬양은 남달라 보인다. 하지만 게으름에 대한 관심은 프랑

격상시킨다.

파코는 시간을 벌지 말고 시간을 움켜쥐라고 제안한다.

게으름은 자발적 망명이다. 작가 제럴드 카엔이 이 책에서 소개한 '과짜'가 바로 자발적으로 망명할 줄 아는 게으름의 대가이다. 이 과짜는 평범한 물렁물렁한 귀마개를 갖고 다닌다. 이 귀마개가 바로 세상과 절연하는 장치이다. 과짜는 쉬고 싶으면 귀를 틀어막고, 평화로운 상태로 돌아간다. 나는 이 과짜가 자발적으로 망명하는 방식이 가장 인상적이었다. 나 역시 자발적으로 망명하는 방법을 알고 있거니와, 귀마개 못지 않게 간편하다. 휴대전화의 전원을 끄고 눈을 감는 것이다. 연락은 휴대전화로 오고, 외부 세계는 팔팔이 눈으로 들어오기 때문이다.

이 책은 나쁜 책이 아니다. 이 책을 분서갱유 목록에 올려놓는 자는, 시간을 아끼기 위해 하루 세 끼를 패스트푸드로 때우는 사람과 다르다. 대체 누구를 위해, 무엇을 위해 바빠야 한단 말인가. 발기 위해 살지 말고, 살기 위해 바빠라. 일요일 오전처럼, 점심 식사 뒤의 짧은 낮잠처럼, 수시로 '시간을 도둑질' 하자.

■이문재 / 시인

<게으름의 즐거움>은 게으름이 느림의 미학이자, 생태적 삶이라고 말한다. 나아가서는 역설적이고도 즐거운 수행이라고 강조한다.

양택·풍수·역학의 기초이론에서 고급 실전까지!

사단법인 한국자연지리협회 노영준 회장의 명저!

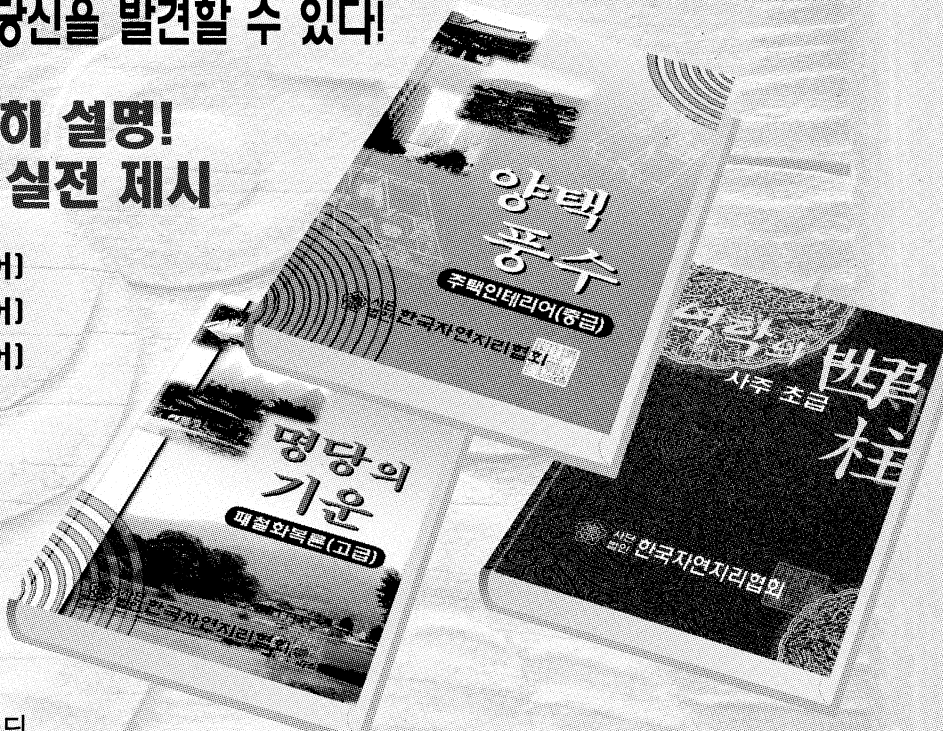
단 한권을 읽어도 풍수와 사주에 눈을 뜨는 당신을 발견할 수 있다!

모든 원리를 그림과 함께 자세히 설명!
초급에서 고급까지 모든 이론과 실전 제시

전9권 양택풍수 초급 [실전인테리어]
양택풍수 중급 [주택인테리어]
양택풍수 고급 [고급인테리어]

명당의 기운 [매철사용법]
명당의 기운 [실전풍수]
명당의 기운 [매철화복론]

역학의 비결 [사주 초급]
역학의 비결 [사주 중급]
역학의 비결 [사주 고급]



서울특별시 성북구 정릉3동 653-40 백산빌딩
구입문의 / TEL 02)912-0856 917-6240 FAX 02)912-4438

전권 양장(각권 450~550쪽) / 가격: 각권 20,000원

운명을 알면 천하가 보인다!

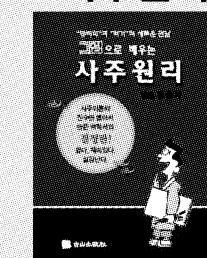
명리학원리대전

크라운판 / 양장 / 796쪽 / 35,000원

경암 신영대 선생이 집대성한 명리학의 새로운 지평!

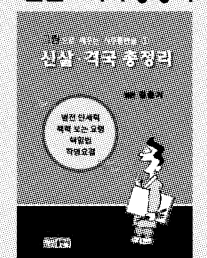
명리학을 새시대의 정신에 접목한 명쾌한 해설!

그림으로 배우는 사주원리



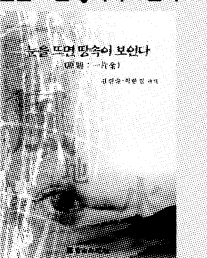
범전 김춘기 선생
크라운판 / 양장
409쪽 / 25,000원

그림으로 배우는 사주행운술 신상 · 격국 총정리



범전 김춘기 선생
크라운판 / 양장
465쪽 / 25,000원

原題: 一片金 눈을 뜨면 땅속이 보인다



김선술 · 석한성
신국판 / 반양장
298쪽 / 10,000원

구입문의: TEL 02)914-1621 FAX 02)912-4438

서울시 성북구 정릉3동 653-40 백산빌딩

