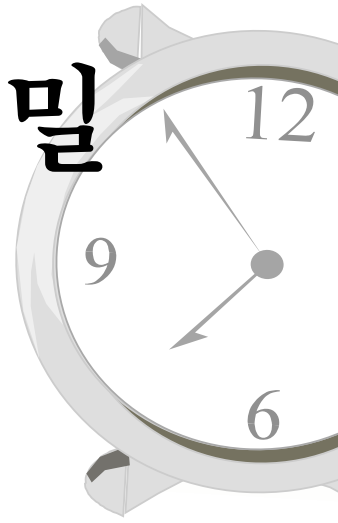


# 쫄개쓰면 커지는 시간의 비밀



'시간'을 이해하고 '시간'을 사랑했으며, 그 '시간' 속에서 인생 최고의 가치를 구현하고자 했던 과학자 '류비세프'.

시간을 정복한 남자, 류비세프  
다닐 알렉산드로비치 그라닌(이성원) · 조금선 옮김  
황소자리/민간선원

'우리에게 생명을 주는 그 시간이 우리의 생명을 빼앗기 시작한다'던 세네카의 탄식 이후 시간을 정복하기 위한 인류의 노력에는 놀랄만한 가속도가 붙었다. 사람들은 마차에서 기차로, 기차에서 비행기로 갈아탔고, 전화기와 컴퓨터기를 만들어 냈으며, '생명 연장'의 꿈을 실현시킬 온갖 신약들을 개발해내기 시작했다. 그러나 어쩌면 일인지 21세기를 사는 우리에게 시간 부족 현상은 더욱더 심화되기만 하고, '시간 압박'에서 벗어나기만 쉽지 않은 듯 하다. 그래서 요즘 '아침형 인간'이나 '저녁형 인간'과 같은 시간 관리형 책들이 붐을 이루고 있는 지도 모른다.

<시간을 정복한 남자, 류비세프> 에도 82년이라는 삶을 바쳐 '시간(時間)'이란 명제와 꿋꿋하게 마주섰던, 그래서 영원한 난제처럼 버티던 '시간'을 마침내 정복해 버리고 도덕적 자기 삶의 완성에 몰두했던 생물학자의 인생 기록과 철학했던 시간 관리법이 담겨져 있다.

이 책의 주인공 류비세프는 50여년동안 하루도 빠짐없이 '시간통계 노트'를 작성하면서 시간의 속성과 존재감을 정확히 인식했고, 그 시간속에서 자기 삶의 가치와 가능성을 무한대로 확장해 냈다. 그 결과 1972년 8월 31일 소련의 공중분류학자인 알렉산드로비치 류비세프가 82세로 세상을 떠났을 때 그가 세상에 남겨 놓은 것은 70여권의 학술서적과 총 1만 2500여권(당연본 100권 분량)에 달하는 연구 논문, 방대한 양의 학술자료와 꼼꼼하게 수제본한 수천권의 소책자들이었다.

생전에 류비세프와 교류를 가졌던 국내외의 지식인들은 그가 남긴 엄청난 양의 원고 앞에서 할말을 잃었다. 더욱이 시간이 지나면서 속속 밝혀지는 류비세프의 학문적 성취는 물론 철학과 역사, 문학과 윤리학 등을 전방위로 넘나들며 성실하고 해박한 논리를 펼치는 그의 독창적 이론에 그들은 다시한번 어떤 실재할

수 밖에 없었다. 생존당시부터 류비세프에게 꾸준한 관심을 보였던 이 책의 저자 그라닌은 말년에 류비세프가 채류했던 율리아노프스크를 여러차례 방문해 이 방대한 원고들 속에서 흥미로운 '단서'를 발견한다. 바로 '시간통계 노트'다. 1916년, 당시 26세 나이로 시작한 이 일을 그는 하루도 빼먹지 않았다. 기록 형식은 간단했다. "곤충분류학 연구 2시간 20분, 논문집필 1시간 5분, 편지 3시간 20분, 프라우다지 15분, 이즈베스티야지 10분, 문학신문 20분, 톨스토이 책 1시간 30분..." 식으로 적혀 있다.

그러나 시간에만 열매이지는 않았다. 시간에 쫓기는 일은 말지 않았고 잠을 8시간씩 충분히 잤으며 힘든 일과 즐거운 일을 섞어서 했다. 또 산책과 운동을 한가로운 로이 즐겼으며, 단테와 셰익스피어의 작품을 즐겼으며, 위우고 공언과 전자기까지 빠짐없이 관망했다. 그는 단지 자기에게 주어진 1분 1초에 의미를 부여했다. 시간이 사랑하고 아꼈으며, 시간 앞에 경건했다. 숫자 인생 82년을 25억8천5백95만2천초로 미분(微分)해버렸다. 이런 노하우로 그는 시간을 정복했다.

하루, 한달, 일년 등 우리에게 주어진 시간은 공평하게 분배된 재화다. 또한 시간이란 에너지는 단 한번도 전진을 멈춘 적이 없다. 이 세상이 처음 만들어졌을 때의 그 모습 그대로 이 시간은 끊임없이 컨베이어 벨트처럼 돌아가고 있다. 그 평범한 진리를 온몸으로 받아들이고 그 속에서 자기시간을 철저히 통째로 관리해 온 류비세프의 삶은 목적이 아니라 현 대인들에게 큰 용기를 줄 것으로 기대된다. 이 책은 15년 전 국내에서 해적판으로 출간된 적이 있다. 당시는 중국어판 번역이었다. 보다 말씀한 번역과 산뜻한 포장은 15년이란 시간이 가져온 진화의 결과다.

김주일 기자 jkim@buddhapia.com



'용서란 나를 상처 입힌 사람의 무도한 행위를 그저 참고 견디는 것이 아니다. 과거를 자유롭게 흘려가도록 놓아주고 현재를 치유하기 위해 내가 내린 선택. 그것이 바로 용서다.'  
직업상 싸움(소송)을 많이 지켜보기 때문에 때로는 '조금만 상대방을 너그럽게 용서하면 소송을 취할 수도 있을 텐데' 하는 아쉬움이 들 때가 많다. 그래서 이 책의 제목과 머릿말이 서점의 수많은 책들중에서 금방 마음에 와 닿았는지 모르겠다.

용서  
프레드릭슨 지음/장현숙 옮김  
중앙M&B 펴냄/288쪽/1만 원

과거에 얽매어 살아갈 것인가, 나 자신을 되찾고 희망적인 미래를 설계할 것인가? 이 책은 용서가 가진 치유력과 의학적 유익함을 구체적인 사례와 함께 소개한다. 또한, '용서'에 대해 많은 사람들이 오해하고 있는 부분을 정확히 짚어준다. 그리고 이를 통해 상처입은 사람들이 희생자 역할을 벗어나 건강하고 만족스런 삶을 스스로 꾸려나갈 수 있게끔 친절한 안내도 해주고 있다. 저자가 스탠퍼드 대학교에서 진행한 '용서 프로젝트'는 그 규모와 비종 면에서 타의 추종을 불허한다. 우선 첫 실험은 25세에서 50세의 성인 중 마음에 상처를 입은 경험이 있는 260여 명의 사람들을

## 용서하면 무엇을 얻나

몸 · 마음 건강해지고 미래도 밝아져

대상으로 펼쳐졌다. 그 결과 용서 집단은 스트레스와 분노가 훨씬 감소했고, 자기를 공격했던 사람을 좀더 쉽게 용서하게 되었고, 모욕적인 상황에 대처도 덜 당황하고, 자기 감정을 의연히 다스릴 능력도 갖추게 되었다.

이 책은 이와 같은 과학적 조사와 연구의 결실을 명쾌하게 제시한다. 특히 '용서하기'를 배우면 정서적 육체적 건강이 증진된다는 것을 실득력 있게 보여주고 있다. 또한, 분노와 상처를 내내 지니고 있다 보면 개인생활 뿐 아니라 결국 직장생활마저 파괴한다는 충고도 빠뜨리지 않고 지적한다. 어쩔 수 없는 일 때문에 괴로워하거나 분노의 포로가 되어 귀중한 에너지를 낭비하는 이들이 보다 지혜로운 삶을 살 수 있도록 '용서의 기술'을 단계별로 알려줘 누구에게나 유익한 책이라고 감히 권하고 싶다.

우리의 마음에 깊은 상처를 준 사람을 용서하기란 결코 쉽지 않지만 용서했을 때 얻어지는 것은 힘든 만큼 크다. 무엇보다 과거라는 감옥에서 벗어나 미래로 힘차게 나갈 수 있어 좋다고 저자는 강조한다. 그리고 용서는 주변 사람들에게 관용의 정신을 전파하게 된다. 또 소중한 사람들에게 예전보다 더 많은 사랑을 베풀 마음의 여유까지도 생긴다. 어떻게 보면 분노의 유혹을 받을 때 자신의 느낌을 정확히 꿰뚫고 그 아픔을 준 사람을 용서하는 것은 정말로 강하고 용기 있는 사람만이 할 수 있는 일이다. 그렇다면 용서의 대상은 꼭 타인만일까. 그렇지 않다. 대학 입시나 결혼 같은 결정적인 일에서 겪은 좌절의 책임을 자신에게 돌리며 괴로워하거나, 본인이나 다른 사람이 간절히 필요로 할 때 적절한 도움을 주지 못해 마음 아파하거나 등 자책하는 경향이 강한 사람이면 자신을 용서하는 방법을 배워야 한다.

어쨌든 자신이나 타인이나 너그럽게 용서한다면 결심하기까지가 자존심 상하고 힘들지 몇시간만 지나면 오히려 마음속히 후련해짐을 느끼는 경험을 이 책은 다시한번 독자들에게 각인시켜 준다. 일상생활에서 '용서'란 단어를 자주 사용할 수 있는 사람이 되고자 한다면 이 책을 정독해 보라.

조병식 변호사

### 책속의 밑줄긋기

△"버스를 탈 때에도 여러상황을 고려해 두 세권의 책을 가지고 탄다. 출발지 근처에서 타게 되면 앉을 수 있으니 책을 읽을 수 있을 뿐만 아니라 필기도 할 수 있다. 이런식으로 '자투리 시간'을 활용하게 되자 새로이 찾아낼 수 있는 시간이 자꾸 줄어들었다. 반면 필요한 시간은 점점 더 많아졌다."

△"계획이란 시간을 분배하고 그 과정에서 생활의 질서와 조화를 만들어 내는 작업이다. 즉 맑은 정신으로는 수학을 공부하고 피곤하면 읽기 편한 책을 읽는 등으로 시간을 짜면 효율적이다."

△"자기 자신보다 더 엄격하게 자기를 평가할 수 있는 재판관은 없다. 한 치의 빈틈도 없이 자기 생활을 추적하며 만들어 놓은 수치와 자료를 근거로 평가를 이룬 류비세프의 경우는 스스로가 재판관이었다."

## 우 · 리 · 절 · 은 · 불 · 자 · 여 · 러 · 분 · 을 · 사 · 랑 · 합 · 니 · 다

### 우리절 정기기도 · 법회

- 매주 일요일 오전 10시 ~ 오후 2시 일요법회
- 매주 수요일 오전 10시 ~ 오후 2시 자녀 및 입시기도 목련사랑법회
- 매주 목요일 오전 10시 ~ 오후 3시 특별대비주기도회
- 매월셋째 화요일 오후 2시 ~ 4시 부 산 동 선 회 법 회
- 곤지암터미널 - 우리절 셔틀버스 운행

### 곤지암 우리절

## 천도재 기도도량 · 대비주 기도도량 우리절!

우리절은 국내에서는 보기 드문 대비주 기도도량입니다.

매주 목요일 오전 10시 - 오후 3시, 장장 5시간에 걸쳐 논스톱으로 울리는 대비주 기도에 불자님들의 모든 바램을 한번 멋지게 걸어보십시오. 그리고 또한 우리절은 온갖 정성을 다 기울여 선광조상 영가님들을 천도하는 역시 국내에서는 보기 드문 천도재 기도도량입니다.

주[대비주 = 신묘장구대라니]

### ◆ 교통편

1. 강변역 → 광주 → 곤지암 1113-1
2. 잠실 → 모란 → 광주 → 곤지암 500-1
3. 양재 → 모란 → 광주 → 곤지암 500-2

### [III-1030] 기도봉행

<제 3차 1030일 지장천도기도>

○ 입재 : 2003년 11월 2일 ○ 외향 : 2006년 8월 27일

### 생전에 수재안내

만 49일간 봉행

○ 입재 : 2004년 양력 윤 2월 29일 ○ 외향 : 2004년 음력 윤 2월 29일

《불설수생경》에서 말씀하신 바와 같이 사람은 누구나 이 세상에 태어날 때 저승으로부터 이른바 인생자금을 대출받게 됩니다. 이는 마치 사업을 위해 금융권으로부터 자금을 대출받는 것과 같은 이치입니다만 한가지 다른 점은 이승에서는 자기자본이 충분하다면 구태여 금융권으로부터 대출을 받지 않아도 되지만 저승에서 이승으로 올 때는 누구나 반드시 그 돈을 받아야만 하는 강제성을 띠고 있다는 것입니다. 이제 우리 중생들은 타의에서든 타의에서든 그 빌린 인생대출자금을 저승에 다시 갚아야 합니다. 그 상환하는 의식이 바로 [생전에 수재]라는 의식입니다. 그리하여 우리절에서는 2000여년의 우리나라 불교역사상 최초로 [예수제자의식을 우리급 시연절로 원역한 만큼 국내에서는 가장 엄하게 생전예수재를 봉행합니다.