

『4000주』 (Oliver Burkeman) 요약 보고서

들어가며: In the long run, we're all dead (머리말)

인간은 평균 80년, 약 4,000주 정도의 삶을 삽니다 ①. 이 숫자는 처음 들으면 충격적일지 모르지만, 올리버 버크먼은 이 짧은 시간을 “한 방울까지 짜내 최대 생산성을 내라”고 독려하지 않습니다. 오히려 그는 현대 사회의 시간 관리 담론이 큰 착각 위에 세워져 있다고 지적합니다. 우리는 “시간관리”를 통해 언젠가 모든 일을 해낼 수 있을 것이라 믿지만, 유한한 시간을 가진 인간에게 그런 완벽한 통제는 애초에 불가능합니다 ② ③. 결국 생산성을 추구할수록 할 일은 오히려 더 쌓이고, “시간을 관리한다는 시도는 결국 시간이 우리를 지배하게 만드는 함정”임을 깨달아야 한다는 것입니다 ④. 버크먼은 우리가 “**최적화되고 무한히 유능하며 감정적으로 불굴의 완벽한 인간**”이 되려는 불가능한 추구 ③를 버릴 때, 비로소 삶의 진짜 의미를 찾을 수 있다고 말합니다.

이 책 『4000주』는 이러한 통찰을 바탕으로, 한정된 시간을 대하는 새로운 태도를 제안합니다. 저자는 우리가 시간 자체를 “살아가는 매개”가 아니라 “통제하고 활용해야 할 대상”으로 여겨온 현대적 사고방식을 비판합니다 ⑤. 시계의 발명 이후 시간은 우리의 삶과 분리된 추상적 자원처럼 취급되어 왔고, 그 결과 우리는 끊임없는 효율 추구하고 자기계발의 압박 속에 살게 되었습니다 ⑥. 버크먼은 이러한 “망상적인 시간 최적화” 노력이 오히려 삶의 질을 떨어뜨린다고 지적하면서, **한정된 시간을 받아들이고 (embrace finitude)** 오직 지금 이 순간에 충실하는 길이야말로 충만한 삶의 비결이라고 역설합니다 ⑦ ⑧. 책은 2부로 구성되어 있는데, 1부에서는 시간을 통제하려는 시도들의 문제점을 짚어보고, 2부에서는 **통제 너머의 삶**—즉 불확실성과 한계를 받아들이는 자세—에 대해 논합니다 ⑨. 마지막에는 ‘희망을 포기할 때 얻는 힘’이라는 에필로그와, 실천을 위한 10가지 도구를 담은 부록이 이어집니다 ⑨.

요컨대, 『4000주』는 “**시간관리**”에 대한 통념을 깨는 **시간 비관리의 철학**을 제시합니다. 이 보고서에서는 책의 목차를 따라 각 장의 핵심 내용을 정리하고, 중요한 원문 인용과 함께 독자가 얻을 수 있는 통찰을 분석해보겠습니다. 버크먼 특유의 위트 있고 사려 깊은 어조를 살려, 이 요약만으로도 책을 읽은 것과 같은 깊은 깨달음을 얻을 수 있기를 바랍니다 ⑩.

1장. 한계를 받아들이는 삶 (The Limit-Embracing Life)

“**시간 관리**”란 발상 자체가 어긋나 있다. 우리는 보통 해야 할 일이 너무 많아 시간에 쫓길 때, 시간을 더 잘 관리하고 효율을 높이면 모든 것을 해낼 수 있으리라고 믿습니다. 그러나 버크먼은 그것이 환상에 불과함을 일깨웁니다. 시계와 일정표가 발명되기 이전의 옛 사람들은 “할 일이 너무 많다”는 압박 자체를 느끼지 않았습니다 ⑪. 그들은 시간을 추상적인 자원으로 여기지 않고, 해가 뜨고 지는 자연스러운 **과제 중심의 삶**을 살았습니다 ⑫. 현대에 와서 우리가 시간을 “저축”하거나 “효율적으로 쓴다”고 말하기 시작하면서부터, 모든 순간을 미래의 목적을 위한 수단으로 여기는 잘못이 시작되었습니다 ⑬. 버크먼은 이렇게 **시간을 하나의 “컨베이어 벨트” 위의 용기로** 상상하는 현대인의 심리를 설명합니다. 우리의 할 일은 컨베이어 벨트를 따라 흐르는 용기에 담겨 오고, 그 용기에 최대한 많은 일을 옥여넣지 못하면 시간을 낭비한 것처럼 느낍니다 ⑭. 반대로 할 일 없이 빈 시간이 흘러가도 불안해하죠. 이처럼 시간을 **삶과 분리된 객체**로 인식하면, 결국 “언젠가 모든 것을 끝마쳐 시간을 통제할 수 있다”는 불가능한 목표를 쫓게 됩니다 ⑦.

버크먼 본인도 과거에는 생산성 해법들을 동원해 ‘모든 할 일을 해치우는 삶’을 꿈꾸었다고 고백합니다. 그러나 어느 날 공원 벤치에 앉아 끝없는 할 일 목록에 불안해하던 중 “**아무리 해도 완벽히 다 해낼 수는 없을 것**”이라는 깨달음이 불현듯 찾아왔다고 합니다 ⑮. “**유한한 존재가 무한한 일들을 해낼 수는 없다**”는 이 자각은 오히려 그에게 깊은 평온을 주었습니다 ⑮. 실패할 수밖에 없는 시도를 그만두고 나니 비로소 진짜 중요한 소수의 일에 집중할 마음의 여유가 생긴 것입니다. 버크먼은 말합니다. “**어떤 일을 선택한다는 것은 곧 다른 많은 가능성을 포기하는 것이다.**” 무언가를 놓치지 않고 다 가져가려는 집착을 버릴 때 비로소 선택의 의미가 생긴다는 것입니다 ⑯. 이는 일명 “**놓치는 기쁨(JOMO, Joy of Missing Out)**”으로도 불립니다 ⑰. 우리가 모든 것을 다 할 수 없다는 사실을 받아들일 때, 비로소 **지금 내가 선택한 이 것이** 정말로 소중한 것이고 의미를 갖게 됩니다 ⑱.

행간의 통찰: 이 장은 인간의 시간은 유한하며 그 유한함이야말로 삶의 의미를 부여한다는 철학적 메시지를 전달합니다. 우리가 흔히 느끼는 “할 일이 너무 많고 시간은 부족하다”는 압박은, 사실 시간이 부족해서가 아니라 **우리가 무한정을 기대하기 때문**입니다. 버크먼은 오히려 “4,000주나 된다면 엄청나게 많은 시간 아니냐”는 역설적 시선을 제시합니다¹⁹. 영원과 비교하면 작지만, **한번뿐인 유한한 삶이기에 매주, 매순간이 귀하다는 것**입니다. 현대인들은 무한한 선택지 앞에서 모든 가능성을 놓치지 않으려 안간힘을 쓰지만, 역설적으로 **무언가를 포기할 때에만 현재 선택이 빛을 발한다**는 통찰을 이 장이 전해줍니다¹⁷. 독자는 “모든 것을 다 하겠다”는 강박을 내려놓는 것이 패배가 아니라, 오히려 **자신이 진정 원하는 삶을 살기 위한 출발점**임을 깨닫게 됩니다.

2장. 효율성의 함정 (The Efficiency Trap)

“더 효율적으로 일하면 할 일이 줄어든다”는 믿음은 착각이다. 우리는 늘 시간을 아끼고 업무를 최적화하면 스트레스가 줄고 여유가 생길 거라 생각합니다. 그러나 버크먼은 이를 “**효율성 함정**”이라고 부릅니다. 효율이 높아지면 잠시 착각으로 성취감을 느끼지만, 곧장 새로운 일들이 그 빈자리를 채우기 때문입니다²⁰. 예컨대 이메일을 빠르게 ‘처리’하는 기술을 터득하면, 잠깐 받은편지가 비어 기쁠 수 있지만 곧 더 많은 답신과 신규 메일이 밀려옵니다. 저자는 이것을 다음과 같이 비유합니다. “**이메일 처리 속도를 높이는 것은 끝없이 높은 사다리를 더 빨리 오르는 것과 같다. 더 빨리 올라갈수록 마음은 급해지지만, 정상에 도달하는 일은 결코 없다.**”²¹ 효율 향상은 결국 새로운 기대치와 업무량 증가를 부를 뿐, 궁극적인 완결을 가져오지 않습니다.

버크먼은 우리가 끝없는 “**바쁨의 쳇바퀴**”에 갇혀 있다고 지적합니다. 생산성 앱, GTD 기법, 루틴 최적화 같은 도구들은 잠시 착각을 주지만, 다음 날이면 해야 할 일 목록이 다시 채워지는 근본 문제는 변하지 않습니다. 오히려 효율을 극대화 할수록 주변에서는 더 많은 일을 우리에게 맡기게 되고, “**일 잘하는 사람**”일수록 할 일이 가중되는 역설이 벌어집니다²². 심지어 여가마저 효율 논리에 잠식되어, 주말 계획을 뺑뺑이 채우고 여행 버킷리스트를 무한정 늘리는 사람들이 많습니다. 하지만 이렇게 해봐도 세상의 대부분 경험은 놓칠 수밖에 없으며, 결국 “**세상의 90%는 경험 못 한다**”는 사실만 확인하게 됩니다²³. 문제는, 모든 것을 할 수 있다고 믿는 한 우리는 각 활동의 진정한 가치도 묻지 않게 된다는 것입니다²⁴. 바쁘게 뛰는 동안 **정작 중요한 10%를 놓칠 위험**이 커지는 것이죠.

해법은 과감한 선택과 포기에 있다. 버크먼은 “결국 해야 할 일은 우선순위에 따라 몇 가지만 하고, 나머지는 의식적으로 안 하기로 결정하는 것”이라고 말합니다²⁵. 모든 일을 다 잘해내겠다는 압박에서 벗어나 스스로 **한계를 설정**해야 한다는 것입니다²⁶. 예컨대 “인박스 제로”(받은메일함 비우기)에 집착하기보다, 정말 중요한 몇몇 이메일에만 충분히 답하고 나머지는 잊어버리는 결단이 필요합니다. 현실적으로 어차피 다 못할 일들을 놓아주면, 비로소 에너지를 쏟아야 할 곳이 명확해집니다. 버크먼은 **인생의 중요한 프로젝트 몇 가지에 집중하기 위해 나머지 대부분의 일들은 과감히 포기 하라**고 조언합니다²⁷. “당신은 몇 가지를 선택하고, 나머지 모두를 희생해야 하며, 그로 인한 상실감을 감내해야만 한다”는 직설적인 조언입니다²⁷.

행간의 통찰: 이 장을 통해 독자는 현대인이 왜 그렇게 바쁜데도 항상 ‘할 일이 산더미’인지를 깨닫게 됩니다. 버크먼의 지적처럼, **효율 추구는 끝이 없고 결국 삶을 소비하는 미로**가 될 수 있습니다²⁰. 실제로 가디언 리뷰는 “생산성 향상은 그저 작업의 컨베이어 벨트를 가속화시킬 뿐”이라고 꼬집었습니다²⁸. 중요한 것은, 우리는 **모든 일에 “예스” 할 의무가 없으며 오히려 “노”라고 말할 용기**가 필요하다는 점입니다. 효율성의 신화에서 벗어나 나만의 한계를 긋는 순간, 비로소 내 시간의 주도권을 되찾게 된다는 통찰이 이 장에 담겨 있습니다²⁹. 독자는 일을 잘하는 것보다 **무엇을 안 할지 현명하게 고르는 것이 진짜 시간 관리의 핵심**임을 배우게 됩니다²⁵.

3장. 유한함 직면하기 (Facing Finitude)

“우리는 시간이 없는 것이 아니라, 시간 그 자체다.” 버크먼은 인간의 유한함(finitude)을 회피하지 말고 정면으로 바라보라고 촉구합니다. 우리는 종종 시간의 한계를 번거로운 장애물 정도로 여기지만, 사실 **유한하다는 사실이 인간을 규정하는 근본 조건**입니다³⁰. 철학자 마르틴 하이데거의 통찰을 빌리자면, 죽음을 포함한 우리의 유한성이야말로 현재 우리의 존재를 의미있게 만드는 전제라는 것입니다³¹. **삶이 유한하기 때문에 선택은 의미를** 갖습니다. 무한한 시간이 주어져 매일 똑같은 기회를 되풀이할 수 있다면, 어떤 선택도 특별한 것이 없습니다. 하지만 단 한 번의 인생이기에, 오늘 내가 선택한 일이 다른 선택지를 영원히 닫는 것이 되고, 그렇기에 그 선택에 무게와 의미가 실리는 것입니다³²³³.

버크먼은 이를 두고 “**놓침의 즐거움(Joy of Missing Out)**”이라고도 표현합니다. 무한한 가능성을 쫓지 않고 눈앞의 유한한 현실에 몰입할 때 오히려 심리적 해방감을 얻는다는 역설입니다 17 .

모든 선택은 수많은 비선택을 동반한다. 우리는 하루에도 수백 가지 결정으로 다른 가능성들을 지워나갑니다 34 . 때로는 이를 받아들이지 못하고 “이런 건 어쩔 수 없이 해야 해”라며 자기결정권을 포기하기도 합니다 35 . 그러나 버크먼은 그러한 태도야말로 무의미한 삶을 낳는다고 경고합니다. “**사실 선택지가 무한하다고 여기는 것이야말로 착각**”이며, 이미 우리는 과거의 누적된 선택으로 인해 **한정된 삶의 가치** 위에 서 있다는 것입니다 36 . 지금 내가 있는 장소, 나이, 처지는 무수한 지나온 결정과 우연의 결과이고, 이는 곧 앞으로 열릴 수 있는 가능성의 범위도 일정 부분 정해준다는 뜻입니다 37 . 이런 관점에서 보면 “완벽한 삶”을 꿈꾸며 현재를 희생하는 태도가 얼마나 허망한지 드러납니다. “왜 우리는 무한한 시간이 당연하다고 여기고, 유한한 삶을 부당하게 느낄까?” 버크먼의 물음입니다 38 . 애초에 무한한 시간이 기본값이 아니고, 4천 주나 되는 시간이 주어진 것 자체가 경이로운 선물일지 모릅니다 19 .

물론 유한함을 직시하는 일은 쉽지 않습니다. 자기계발 담론은 늘 “당신은 뭐든지 할 수 있다”는 무한함의 환상을 팔지만, 버크먼은 오히려 **자신의 한계를 깨달을 때 비로소 현실과 화해**할 수 있다고 말합니다 39 . 죽음이나 노화처럼 불가피한 한계를 받아들이는 사람들이 오히려 더 온전히 현재를 산 사례도 언급됩니다. 말기암 환자가 오히려 **남은 삶의 깊이를 더 느끼게 된다**든지 하는 역설이 그 예입니다 40 . 유한함을 받아들인다고 해서 당장 행복해지지는 않더라도, “현실이 더욱 진짜로 다가오는” 효과가 있다고 저자는 말합니다 39 . 삶이 무한정 이어지지 않음을 알 때 비로소 우리는 지금 이 순간이 두 번 다시 오지 않을 유일무이한 것임을 깨닫고, 그 순간에 가치가 생긴다는 역설입니다 33 .

행간의 통찰: 이 장은 인생의 “죽음”과 “끝남”이라는 주제를 담담히 마주보게 함으로써 독자에게 강렬한 깨우침을 줍니다. 현대 문화는 죽음과 유한성을 터부시하지만, 버크먼은 오히려 그것이야말로 충만한 삶의 열쇠라고 주장합니다. 가디언 리뷰어는 “오직 하나뿐인 삶이기에 우리는 수천 주 동안 올바른 일을 하고 있는지 전전긍긍한다”고 지적했지만 41 , 버크먼은 **그 집착을 내려놓는 것이 오히려 해방**이라고 말합니다. “당신의 삶에서 무얼 하든 결국 크게 중요하지 않다”는 날카로운 진실은 처음엔 허무하게 들리지만 41 , 그 다음 이어지는 메시지는 “**그러니 이제 마음 편히 진짜 하고 싶은 것을 하라**”는 것입니다. 우주적 관점에서 보면 우리의 발버둥은 티끌에 불과하지만, 그렇기에 실패에 대한 두려움 없이 **평범한 하루의 소소한 의미들**을 즐길 수 있다는 역설적 위안이지요 42 43 . 독자는 이 장을 통해 유한성을 인정하는 태도가 얼마나 깊은 평온과 집중을 가져오는지 통찰하게 됩니다 - **유한하기에, 매순간은 다시없을 “완전한 지금**”이라는 사실을 말입니다.

4장. 더 나은 procrastinator (Becoming a Better Procrastinator)

모든 것을 다 할 수 없으니, 무엇에 시간을 쓰지 않을지 결정하라. 버크먼은 시간관리의 핵심은 할 일을 정하는 것만큼이나 ****안 할 일을 정하는 것**이라고 강조합니다 25 . 우리에게 진짜 문제가 되는 것은 **우선순위로 여겨지는 중요한 일들이 너무 많다**는 것입니다. 시간관리 비법들은 대개 중요한 일부터 하라고 말하지만, 현실에서는 중요한 프로젝트나 목표가 여러 개 동시에 산재해 있어 모두를 다루다 보면 정작 어느 하나도 제대로 진척되지 않는 경우가 많습니다. 저자는 유명한 “큰 돌과 자갈” 우화를 인용하며, 우리의 인생 항아리에 정말 중요한 ‘큰 돌’ 몇 개만 넣고 나머지 모래 같은 일들은 과감히 무시해야 한다고 조언합니다 44 . 결국 “**최고의 시간관리 결정은 대부분의 일을 하지 않기로 마음 편히 먹는 것**”이라는 역설입니다 25 .

그렇다면 어떻게 ‘더 나은 미루기’가 가능한가? 버크먼은 몇 가지 실용적인 전략을 제시합니다. 첫째, **중요한 일을 내 일정에 먼저 확보**하라는 것입니다 45 . 스스로와 약속한 시간 블록을 만들어 그 시간에는 최우선 과제를 수행하고, 다른 일은 차단합니다. 예컨대 매일 아침 1시간은 글쓰기에 쓰겠다 정해두면 그 시간만큼은 다른 긴급한 잡무가 끼어들지 못하게 하는 식입니다. 둘째, **동시에 진행하는 작업의 수에 상한선**을 두라는 것입니다 46 . 예를 들어 하루에 최대 3가지 과제만 진척시키기로 정하는 식입니다. 할 일 목록은 길게 적어두되, 현재 진행하는 프로젝트는 **3개를 넘지 않도록 제한**합니다 46 . 새 일을 시작하려면 기존 것 중 하나를 끝내거나 포기해야 하므로, 자연스럽게 정말 가치 있는 일에만 착수하게 됩니다. 셋째, “**중간 정도의 중요도**”인 일들은 **果斷히 거절**하는 습관을 들입니다 47 . 우리를 가장 방해하는 것은 어찌 보면 그렇게 나쁘진 않지만 굳이 안 해도 될 일들입니다. 이런 것들을 전부 하려고 욕심내면 정작 최고로 중요하고 의미 있는 일에 집중할 에너지가 사라집니다. 따라서 어느 정도의 ‘체념’과 ‘만족’이 필요합니다 - 모든 기회를 쫓기보다는, 진심으로 몰입할 수 있는 몇 가지를 선택하고 **나머지에서는 일부러 손을 뗄 줄 아는 용기**입니다 48 .

버크먼은 또한 **시간을 먼저 자기 자신에게 투자하라(Pay yourself first)**는 조언을 합니다 49 50 . 우리가 평소 “언젠가 시간 되면 해보고 싶다”고 미뤄둔 소망들이 있다면, 우선순위를 뒤로 미루지 말고 지금 당장 일정의 앞부분에 배치하라는 것입니다. 이를 위해서는 아마 다른 덜 중요한 활동들을 줄여야 할 것입니다 51 . 예를 들어 “글을 써보고 싶다”는 꿈이 있다면, 야근이나 쓸데없는 약속을 조금 줄이더라도 매일 글 쓰는 시간을 확보하는 식입니다. 결국 **모든 것을 다 잘 하려는 욕심을 내려놓고, 몇 가지 중요하지 않은 일에서는 기꺼이 실패자가 되라는 것**이 이 장의 핵심 메시지입니다 49 51 . 실제로 버크먼은 본인도 이제 더 이상 이메일함을 ‘제로’로 만들려 애쓰지 않고, SNS에도 즉각 대응하지 않으며, 그 시간과 정신력을 가장 의미 있는 일—글쓰기와 가족과의 시간—에 쓰기로 했다고 밝혔습니다.

행간의 통찰: 이 장은 평생 성실함과 다재다능을 미덕으로 배워온 독자들에게 신선한 도발로 느껴질 수 있습니다. 그러나 곱씹어보면, **시간은 곧 우리의 삶**이기에 어디에 시간을 쓰느냐가 곧 **내 삶의 내용**이 됩니다 52 . 따라서 모든 일을 다 잘해내려 애쓰기보다, **정말 소중한 몇 가지에 나를 온전히 투자**하는 편이 훨씬 삶을 풍요롭게 한다는 깨달음을 얻게 됩니다. 버크먼의 통찰은 냉정합니다. “인생에서 수많은 가능성을 포기하지 않고선 어떤 의미 있는 성취도 할 수 없다.” 결국 우리가 받아들여야 할 것은 **“무엇을 포기할 것인가”에 대한 결단**이며, 그 결단을 내리는 용기가 진정한 자기계발이라는 것입니다 27 . 이 장을 통해 독자는 게으름과 미루기에 대한 관점을 바꾸게 됩니다. 무조건 부정적이던 미루기가 **전략적 선택의 도구**로 격상되는 순간입니다. 과감히 미룰 줄 아는 사람이야말로 자신의 시간을 **주체적으로 통제**하는 사람임을 이해하게 되는 것이지요.

5장. 수박 문제 (The Watermelon Problem)

“한 손에 수박 두 통을 쥌 수 없다” - 주의력이란 한정된 자산이다. “수박 문제”라는 독특한 이름의 이 장에서는 **주의력(Attention)**의 한계를 다룹니다. 현대인은 스마트폰 알림, 뉴스 피드, 업무 메시지 등 수많은 자극으로 항상 **주의가 산만하게 쪼개진 상태**입니다. 우리는 때때로 집중해야 할 일이 있는데도 스스로 딴짓을 찾아 헤매는 모순적 행동을 합니다. 버크먼은 이 현상의 본질이 **주의력 부족이 아니라 주의 산만을 내심 원한다는 것**에 있다고 지적합니다 53 . 중요한 일에 몰두하려 할 때, 우리는 자신의 한계를 마주하게 됩니다. 가령 어려운 창작 작업을 시작하면 “과연 내가 이걸 해낼 능력이 있을까?” 하는 불안, 또는 “**이 일을 선택함으로써 다른 기회를 놓치고 있는 건 아닐까?**” 하는 두려움이 고개를 듭니다 54 55 . 이러한 내면의 불편함을 피하고자 우리는 스스로 하찮은 산만함에 도피합니다. 페이스북을 열어 의미 없는 피드를 훑거나, 갑자기 스마트폰으로 뉴스를 보는 식으로 **주의를 딴 곳에 주며 안도감**을 찾습니다. 이처럼 “**주의 산만의 충동은 집 안에서부터 온다**”고 버크먼은 말합니다. 다시 말해, 우리 안에 스스로를 산만하게 만들려는 친밀한 방해꾼이 있다는 것입니다 56 57 .

현대의 “**주의력 경제(attention economy)**”는 이러한 우리의 약점을 대규모로 이용합니다. 소셜미디어 기업들은 사용자의 관심을 최대한 붙잡아두기 위해 수천 명의 전문가들을 동원해 알고리즘과 UX를 설계합니다 58 . 우리의 눈길을 끌 수만 있다면 거짓 뉴스건 자극적 콘텐츠건 가리지 않고 흘러들어오죠. 그 결과 우리는 원치 않는 것들에까지 관심을 빼앗기고, 정작 **내가 원래 중요하게 여겼던 일들에 쏟을 정신적 에너지가 고갈**됩니다 59 . 버크먼은 특히 주의력 경제의 무서운 점은 단순히 우리가 한 시간을 SNS에 날렸다는 데 있지 않고, **그 SNS가 우리의 “무엇이 중요한지”에 대한 가치 관마저 왜곡시킨다는 것**에 있다고 경고합니다 59 . 예컨대 SNS 알고리즘이 선정적인 범죄 뉴스만 자주 보여주면 세상을 불신하게 되고, 상대 정치 진영의 극단적 사례만 보이면 인간관계까지 망칠 수 있다는 것이죠 60 . 결국 **주의를 뺏긴다는 것은 곧 삶의 방향을 남에게 내주는 것과 다름없을 정도로 심각한 문제**입니다. “당신이 정말로 원하기를 원하는 것마저 원치 않게 만들어버린다”는 철학자 해리 프랑크푸르트의 말대로, 주의 산만은 우리의 욕망 구조 자체를 혼듭니다 61 62 .

주의 = 삶: “당신의 삶은 곧 당신이 주의를 기울이는 것들의 합이다.” 버크먼은 우리의 경험 그 자체가 결국 **주의력의 산출물**이라고 강조합니다 63 . 아무리 멋진 순간도 우리가 그것에 온전히 집중하지 않으면 경험한 것이나 다름없습니다. 예를 들어 정신이 딴 데 팔려 있다면 미술관 레스토랑의 훌륭한 식사도 컵라면과 다를 바 없이 지나갈 수 있습니다 64 . 이처럼 **주의를 어디에 두느냐가 곧 삶의 질**을 결정하기 때문에, 현대의 만성적인 산만함은 곧 삶의 피상화로 이어집니다.

버크먼은 주의력을 지키기 위해 **환경을 정비하는 것만큼이나 내면의 불편함을 마주하는 용기**가 필요하다고 말합니다 57 55 . 일단 스마트폰 알림을 끄고, 업무 환경을 정리하는 등의 조치는 기본입니다. 그러나 근본적으로는, 우리가 중요한 일에 몰입할 때 찾아오는 불안과 불편을 **그냥 견뎌내는 연습**이 필요합니다. “의미있는 일을 하는 것은 때로 불편함

을 동반하며, 그 불편함이 당신을 파괴하지 않음을 깨달을 때 비로소 집중을 되찾을 수 있다”고 저자는 말합니다 65 . 즉, “주의 산만함은 결국 내부의 문제”이므로, 내면에서 산만함으로 도피하고 싶어하는 자기 자신을 인지하고 다스릴 수 있어야 한다는 것입니다 66 . 지금 이 순간 집중해야 할 일 앞에서 불안이 올라올 때, 그것을 회피하지 말고 그 불안을 있는 그대로 느끼면서도 계속 눈앞의 일에 머무르는 **마음챙김적 태도**가 도움이 됩니다 65 .

행간의 통찰: “수박 문제”라는 은유는 한 손에 두 개의 수박을 쥐려다 둘 다 떨어뜨릴 수 있다는 뜻으로 읽힙니다. 이 장을 통해 독자는 **주의력도 한 번에 한 가지 대상에만 완전히 쏟을 수 있는 유한한 자원**임을 깨닫습니다. 멀티태스킹의 신화가 깨지고, 한 순간에 한 가지에 깊이 몰입하는 것의 가치가 부각되지요. 또한 독자는 자기 내부에 있는 관심산만을 향한 욕구를 돌아보게 됩니다. **중요한 일을 앞두고 탄탄하게 되는 심리**를 이해하면, 다음부터는 “또 내가 불안해서 도망치고 있구나” 자각하고 다시 본업으로 돌아오는 훈련이 가능해집니다. 버크먼의 메시지는 분명합니다: “Silicon Valley 탓만 할 게 아니라, **당신 스스로가 주의 산만에 동조하고 있다는 사실을 인정하라**” 67 57 . 이 불편한 진실을 받아들이는 순간, 비로소 우리는 주의력 주권을 되찾기 위한 첫발을 내딛게 될 것입니다.

6장. 친밀한 방해꾼 (The Intimate Interrupter)

산만함의 유혹은 밖이 아니라 내면에서 온다. 버크먼은 우리 안에 있는 “친밀한 방해꾼”에 대해 이야기합니다. 이는 미국 시인 메리 올리버의 표현으로, **무언가 중요한 일을 할 때 우리 마음속에서 고개를 드는 방해 충동**을 가리킵니다 56 . 예를 들어 어려운 보고서를 작성하려 할 때 갑자기 청소가 하고 싶어진다든지, 오랫동안 미뤄둔 중요한 대화를 앞두고 뜬금없이 TV 시리즈가 생각나는 식입니다. 버크먼은 이러한 현상을 인간이라면 당연한 심리로 설명합니다. **중요한 일에 집중하려는 순간 우리는 자신의 한계와 직면하게 됩니다** 54 . “내가 이 프로젝트를 잘 해낼 능력이 있을까? 실패하면 어찌지?”, “이번 결정이 옳은 걸까? 다른 선택지가 더 나은 건 아닐까?” 등의 두려움이 고개를 들지요 54 . 또한 의미 있는 일은 대개 시간이 걸리고 즉각적인 보상이 없기 때문에 처음에는 지루하거나 힘겹게 느껴집니다. 그러면 마음 한편에서 “**차라리 덜 중요한 다른 걸 하면서 마음의 안정을 찾자**”는 유혹이 속삭입니다 68 . 이 속삭임이 바로 친밀한 방해꾼, 즉 **내 안의 자기합리화된 산만함**입니다.

버크먼은 이 내면의 방해꾼을 이겨내는 방법은 **불편함을 아예 받아들이는 것**이라고 말합니다 69 70 . 일례로 책에는 한 불교 수행자의 일화가 등장합니다. 미국인 청년 스티브는 일본 불교 수도원에서 혹독한 겨울 수행을 했는데, 매일 새벽 얼음장 같은 물을 뒤집어쓰는 의식이 있었다고 합니다 71 72 . 처음엔 그것이 너무 고통스러워 몸서리쳤지만, 어느 순간 “**이 고통을 피하지 말고 그냥 겪어보자**” 하고 마음먹자 신기하게 더 이상 그 경험이 견딜 수 없을 정도로 괴롭지 않게 느껴졌다고 합니다 69 . 불편 그 자체를 거부하기보다 그대로 두고 볼 때 오히려 고통은 극심한 괴로움에서 하나의 감각 경험으로 성격이 바뀐 것입니다 69 . 이 일화는 우리 일상의 산만함에도 교훈을 줍니다. 즉, **어떤 일을 할 때 찾아오는 불편함이나 따분함을 있는 그대로 수용하면 산만함의 힘은 줄어든다**는 것입니다 70 . 불교의 가르침대로, “삶을 괴롭게 하는 것은 고통 그 자체가 아니라 ‘이 고통이 없어져야 한다’며 저항하는 마음”이라는 통찰과 일맥상통합니다 73 .

또 한 가지 전략은 삶의 진짜 우선순위에 집중하기 위해 일부러 *제약을 늘리는 것입니다. 버크먼은 우리가 너무 많은 자유와 선택지를 가질 때 오히려 집중이 어렵다고 지적합니다. 그래서 **일부러 스스로에게 제약을 걸어 집중력을 높이는 방법**도 소개합니다. 예컨대 디지털 미니멀리즘을 실천해 스마트폰에서 소모적 앱을 아예 삭제한다든지, 집에서는 와이파이를 끄고 중요한 일에만 쓰는 시간으로 정해버리는 식입니다. 또는 하루에 딱 정해진 시간(예: 오후 3~5시) 동안만 깊은 작업에 몰두하고 그 외 시간엔 아예 내려놓음으로써, 정해진 그 시간에는 다른 선택지를 생각하지 않고 **몰입**할 수 있게 만드는 것입니다. 이러한 자기 제약은 오히려 “**해방된 집중**”을 가능케 합니다. 한편 커밋먼트 장치(commitment device)라고도 부르는 이 기법은 뒤의 장들에서 더 자세히 다뤄지지만, 여기서는 내면의 산만함을 막는 실용적 도구로 언급됩니다.

행간의 통찰: 이 장은 주의력이라는 주제를 내면 심리의 관점에서 조명함으로써 독자에게 깊은 공감을 줍니다. 우리는 흔히 산만함의 원인을 스마트폰, 인터넷 등 **외부 환경** 탓으로 돌리지만, 버크먼은 “**결국 자신이 원해서 산만해지는 것**”이라는 날카로운 지적을 합니다 57 . 이는 듣기에 불편하지만, 동시에 해결의 열쇠도 자기 자신에게 있음을 뜻합니다. 독자는 중요한 일을 앞두고 찾아오는 막연한 불안과 “**탄탄하고픈 충동**”을 인식하게 되고, 다음번엔 그 충동을 느낄 때 “아, 지금 내가 내 한계를 두려워하고 있구나” 하고 깨달을 수 있을 것입니다 54 . 버크먼이 건네는 위로는, **그 두려움과 불편을 느끼는 건 나만이 아니라 모든 인간이 그렇다**는 것입니다. 그리고 그 불편을 견딜 때 얻는 성취감이야말로

삶을 한 단계 성장시키는 경험이 될 것임을 일깨웁니다 65. “중요한 일을 하는 데 따르는 불편함은 당신을 망치지 않는다” 65 는 문장은 독자의 가슴에 용기로 새겨질 것입니다. 결국 친밀한 방해꾼을 이기는 방법은 거창한 기술이 아니라, **지금 눈앞의 불편한 과제를 곳곳이 받아들이는 태도**임을 이 장은 보여줍니다.

7장. 우리는 결코 시간을 가진 적이 없다 (We Never Really Have Time)

미래를 통제하려는 노력은 환영일 뿐이다. “시간이 있다/없다”라는 표현을 곱씹어 보면, 우리는 마치 시간을 **소유물**처럼 여깁니다. 버크먼은 이것부터 착각이라고 말합니다. “사실 우리는 시간을 가지고 있는 것이 아니라 그저 살고 있을 뿐”이라는 것입니다. 미래의 시간을 손에 쥐 수 있다고 믿기에, 우리는 항상 불확실성을 제거하려 애씁니다. 먼 미래까지 빈틈없이 계획하면 안심할 수 있을 것 같지만, 현실은 그렇지 않습니다. **호프스테터의 법칙**이란 말이 있듯이, “어떤 일도 항상 예상보다 오래 걸린다 (심지어 그 법칙을 고려하더라도)” 74. 먼 훗날까지 치밀하게 준비해도 **예측 불가능성의 영역**은 항상 남습니다 75. 예컨대 비행기를 놓치지 않으려 7시간이나 여유를 두고 공항에 가면, 비행기는 탈 수 있겠지만 그만큼의 인생 시간을 공항에서 허비하게 됩니다 76. 게다가 7시간 일찍 가도 절대 사고가 안 난다는 보장은 없다는 불편한 진실은 여전합니다 77. 결국 “아무리 대비해도 미래는 내 뜻대로 되지 않는다”는 점에서, 미래를 완벽히 통제하려는 집착은 우리를 불안만 키우는 셈입니다 78.

버크먼은 미래에 대한 지나친 대비가 **현재**를 희생시킨다고 지적합니다. 우리는 끊임없이 “혹시 나쁜 일이 생기면 어쩌지?” 걱정하며 대비하지만, 정작 그 “**나쁜 일**” 대부분은 **실제로 벌어지지 않고** 사라지곤 합니다 10. 오히려 시간과 마음의 여유를 잃은 채, 아직 일어나지도 않은 일들에 현재를 내주고 마는 것이죠. 그는 이렇게 말합니다. “우리가 ‘**시간이 있다**’고 말할 때 사실 ‘**그럴 거라고 기대한다**’는 뜻일 뿐이다.” 79 미래를 손에 넣은 것처럼 말하지만, 실상은 미래에 무슨 일이 일어날지 우리는 전혀 알 수 없습니다. “설령 내가 80세까지 산다고 계획해도, 내일 무슨 일이 벌어질지 우리는 모른다”—이 자명한 사실을 우리는 애써 외면하고 삽니다. 하지만 인정해야 합니다. “**미래는 당신의 명령을 따르지 않는다. 누구도 미래를 소유할 수 없다.**” 80

물론 버크먼은 계획 자체를 모두 버리라고 주장하는 극단주의자는 아닙니다. 현실에서 우리는 가족 부양, 사회적 책무 등으로 미래를 계획해야 할 필요가 있습니다. 다만 그 **계획을 대하는 마음가짐**이 달라져야 한다는 것입니다. 명사가 조셉 골드스타인의 말을 인용해 “**계획은 단지 하나의 생각일 뿐**”이라고 상기시킵니다 81. 계획은 지금 이 순간 우리가 앞으로 이렇게 됐으면 하고 의도(intention)를 세우는 행위일 뿐이지, 미래를 담보하는 계약서가 아니라는 겁니다 81. 그러므로 계획은 가볍게 세우되, **결과가 꼭 그대로 되지 않아도 개의치 않는 자세**가 필요합니다 82. 인도의 철학자 지두 크리슈나무르티의 평온의 비결, “일어나는 일에 개의치 않는다(I don’t mind what happens)”는 말도 인용됩니다 83. 이는 책임감 없이 막 살아가란 뜻이 아니라, **내가 통제할 수 없는 미래의 전개에 대해 마음 족쇄를 풀어놓는 태도**를 말합니다. 필요한 계획은 하되, 결과가 계획과 달라지더라도 일희일비하지 않고 열린 마음으로 미래를 맞이하는 것—이것이야말로 진정한 평정심의 비결이라는 것이죠 84.

행간의 통찰: 이 장을 통해 독자는 “**미래에 대한 과도한 염려**”라는 보편적인 강박을 내려놓는 법을 배웁니다. 버크먼은 불확실성에 대한 두려움이 우리를 어떻게 현재의 삶에서 이탈시키는지 날카롭게 통찰합니다. 예를 들어, 많은 사람이 “은퇴한 후를 위해 현재를 희생”하거나, “언젠가 찾아올 완벽한 시기”를 기다리느라 지금 하고 싶은 일을 미룹니다. 그러나 버크먼은 그것이 얼마나 덧없는 일인지 일깨워줍니다. 가디언 기사에서도 “앞날이 내 바람대로 될 것이라는 확신을 요구하는 순간, 불안은 영원히 사라지지 않는다”고 했습니다 85. 결국 **확실성에 대한 요구**를 내려놓아야 마음의 짐이 줄어듭니다. 이 장의 메시지는 독자에게 일종의 허탈한 안도감을 줍니다. “맞아, 아무도 미래를 가질 수 없어. 그렇다면 차라리 현재의 이 순간에 충실하자.” 미래를 놓아주는 순간 찾아오는 해방감이랄까요. 한편으로는 “계획은 가볍게, 의도만 세울 뿐執著하지 말라”는 조언은 현대인의 불안장애를 다스리는 심리 처방처럼 들리기도 합니다. **불확실성 속에서 살아가는 기술을 배우는 것**—이것이야말로 버크먼이 독자에게 전하는 중요한 깨달음입니다.

8장. 당신은 여기에 있다 (You Are Here)

“**지금 이 순간을 수단이 아니라 목적으로 살아라.**” 버크먼은 현대인이 빠져 있는 “when I finally...” 사고방식을 지적합니다 86. 우리는 늘 “**나중에 가서야 진짜 인생이 시작될 거야**”라고 생각합니다 87. “바쁜 일이 정리되면 여유를 찾겠지”, “승진만 하면 행복해질 거야”, “이 프로젝트만 끝나면 아이들과 시간을 보내야지” 등 끝없는 조건부 다짐 속에 현재를 소비합니다. 그러나 저자는 냉혹하게 말합니다: “그 ‘**나중**’은 결코 오지 않을 수도 있다.” 삶은 본질적으로 **지금의 연**

속일 뿐인데, 모든 지금을 미래의 투자로만 여기면 영원히 행복은 유예된다는 것입니다 86 88. “우리는 날마다 할 일을 ‘처리’하느라 그 일을 산다고 느끼지 못한 채 미래를 향해 정신이 앞서가 있다”는 통찰처럼, 항상 다음을 위해 현재를 **부수적으로 소비**하는 습관이 문제입니다 89.

버크먼은 이 점을 강조하기 위해 한 **기업 변호사의 예**를 듭니다. 그 변호사는 자신의 시간을 철저히 빌링 가능한 1시간 짜리 상품으로 여겨, 업무 외 시간에도 “지금 한 시간에 돈을 못 벌고 있으니 손해”라는 생각에 사로잡혔다고 합니다 90. 그래서 심지어 아이의 음악회에 가는 시간조차 낭비처럼 여겼죠. 이 극단적 사례는 **시간을 오직 미래의 성취와 교환되는 화폐로 보는 사고**가 얼마나 삶을 피폐하게 만드는지 보여줍니다 91. 자본주의 사회는 모든 것을 미래의 이익을 위한 도구화(Instrumentalization) 하는 경향이 강합니다 91. 하지만 버크먼은 **“인생의 진실의 순간(moment of truth)은 언제나 지금”**이라고 일깨웁니다 92. 우리 삶은 현재순간들의 연속이며, 죽음에 이르기까지 지금의 집합으로 이루어질 뿐입니다 92. 따라서 눈앞의 순간을 **궁극의 목적으로 누리지 못한다면**, 결국 일평생 “언젠가 진짜 삶이 시작될 거야” 하다가 끝날 수 있습니다 93.

“지금 이곳”에 존재하기란 뜻대로 쉽지 않습니다. 역설적으로, 현재에 충실해야지! 하고 지나치게 애쓰는 것도 문제라고 버크먼은 지적합니다 94. 예컨대 “마음챙김해야 해!” 하고 조바심내는 것 자체가 이미 현재와 나를 분리시키는 행위일 수 있습니다 95. 그는 말합니다. **“우리가 곧잘 놓치는 사실: 우리는 애초에 지금 이 순간 그 자체이며, 현재와 별개로 떨어져 존재하지 않는다.”** 그러니 현재에 머무는 것을 무슨 기술처럼 여기고 성공·실패를 따질 필요가 없다는 것입니다 95. 결국 필요한 건, **현재를 바꾸려 하지 말고 있는 모습 그대로 체험하는 마음가짐**입니다. 어린이아이의 예도 등장합니다. “아이의 존재 목적은 어른이 되는 것이 아니라, 그 순간 아이로서 존재하는 것”이라는 시구를 인용하며 96, **지금 이 순간에 완전히 존재하는 것이야말로 삶의 본질**임을 역설합니다. 아이들은 장래의 커리어를 위해 놀이를 하는 게 아니듯, 우리도 현재를 수단화하지 않고 **그 자체로 값지게 여길** 필요가 있다는 메시지입니다 96.

행간의 통찰: 이 장은 독자에게 뼈아픈 질문을 던집니다. “나는 과연 지금을 살고 있는가, 아니면 상상의 미래를 위해 현재를 소비하고 있는가?” 버크먼은 현대인의 고질병인 **현재 도피증**을 해부합니다. 그의 문장 중에는 이런 것이 있습니다: **“우리는 소중히 여긴다는 일들을 체계적으로 미루면서 세월을 보낼 수 있고, 그걸로 수년을 허비할 수도 있다.”** 97 이 경고는 독자의 가슴을 울립니다. 지금 이 순간 곁에 있는 가족과의 시간, 소중한 취미, 나 자신의 휴식 등은 늘 “나중에” 밀려나 있는데, 그 나중에 오지 않을 수 있다는 것이지요. 이 장을 통해 독자는 **삶의 유한성을 다시 한 번 깨닫습니다. 유한하기에 매 순간을 미래를 위한 통화가 아닌, 그 자체로 흥미해야 할 목적으로 살아야 함**을 깨닫게 됩니다 92. 특히 한국어판 제목 “당신은 여기에 있다”가 주는 직접적인 울림처럼, 독자는 **지금-여기의 소중함**을 재인식하게 됩니다. “결국 삶은 항상 지금이며, 완벽한 때는 오지 않는다”는 깨달음은, 혹여 완벽한 조건이 갖춰질 때까지 무언가를 미뤘온 이들에게는 각성의 메시지가 될 것입니다. 이 장 이후로는 독자도 일상에서 “언젠가”라는 말을 경계하게 될지 모릅니다. 그만큼 **현재를 놓치지 말라**는 경종이 강렬하게 울리는 장입니다.

9장. 휴식의 재발견 (Rediscovering Rest)

휴식의 목적은 쓸모 없음 그 자체에 있다. 현대인은 심지어 휴식조차 생산성과 연계합니다. 예를 들어 “재충전해서 더 일 잘하려고 휴가 간다”거나 “취미도 자기계발에 도움이 돼야 보람있다”고 생각하기 일쑤입니다 98. 버크먼은 이런 태도를 “도구적 여가”라고 부릅니다. 독서도 지식습득 수단으로, 잠도 에너지 충전수단으로만 여기면, **정작 휴식 본연의 즐거움은 사라진**다는 겁니다 98. 부유층일수록 선택지가 많아 오히려 여가가 일처럼 변질되기도 합니다. (스키, 요트, 오페라 관람 등 끝없이 더 “고상한” 취미를 쫓아 다니느라 정작 편히 쉬지 못하는 식이죠 99.) 하지만 고대 철학자들은 **“아무 목적 없는 여가”**야말로 인생의 궁극적 목표로 여겼습니다 100. 아리스토텔레스 같은 이는 **관조적인 사색**이나 자기 성찰 같은 쓸모없는 활동이야말로 가장 고상한 삶의 일부라 보았습니다 100. 즉, **쓸모 없기에 가치 있는 시간**을 인정했던 것이지요.

버크먼은 **“진짜 휴식은 낭비처럼 보이는 시간을 보내는 데 있다”**고 단언합니다 101. 적어도 여가 시간의 일부만큼은 아무 생산적 목적 없이 그냥 즐거움만을 위해 써야 그것이 진정한 휴식이 된다는 것입니다 101. 예컨대 아무 계획 없이 산책하기, 남 보기에 쓸데없어 보이는 취미(프라모델 조립, 뜨개질 등)에 몰두하기, 특별한 성과 없는 느긋한 낮잠 등이 그런 시간일 것입니다. 현대 자본주의는 우리를 늘 “자기계발, 목표 달성”의 압박 속에 두지만, **일주일에 하루쯤은 아무 것도 이루지 않아도 괜찮은** 날로 보내보라는 제안도 합니다 102. 유대교의 안식일(Sabbath)을 예로 들며, 세속적 성취로

부터 한발 물러나 존재 그 자체로 만족하는 시간을 가져보라는 것이죠 102. “오늘 하루는 내가 내 존재 가치를 증명하기 위해 더 이상 아무것도 할 필요가 없는 날일지도 모른다”는 깨달음이 곧 안식의 본질이라고 합니다 103.

또 한 가지 중요한 개념은 “**목적 없는 활동(atelic activity)**”입니다 104. 텔로스(telos)란 그리스어로 목적이라는 뜻인데, atelic은 목적이 없다는 의미입니다. 버크먼은 우리가 **종착지 없는 활동**도 삶에 많이 가져야 한다고 말합니다 104. 예컨대 순전히 즐거워서 하는 산책이나, 결과물은 시시해도 재미로 하는 취미활동이 그러합니다. 이러한 활동들은 언제 끝내야 할 의무감도 없고, 남에게 인정받을 필요도 없습니다. 심지어 **평범하고 형편없어도 괜찮다**고 강조합니다 105. 취미를 굳이 전문가 수준으로 잘할 필요 없고, 그냥 즐기는 것만으로 가치가 충분합니다. “남들 보기에 우스꽝스러울 정도로 별 것 아닌 취미일수록 오히려 순수한 즐거움을 위한 것이라 좋다”는 그의 조언은, 우리의 여가가 얼마나 성과지향적 강박에 오염되어 있는지를 돌아보게 합니다 105.

버크먼은 이러한 휴식의 가치 전도를 **프로테스탄트 윤리**와 연결 지어 설명합니다 106 107. 근면과 금욕을 강조했던 칼빈주의 상인들은 “죽기 전까지 게을리하면 안 된다”는 강박으로 돈을 벌고도 사치하지 않고 저축만 했습니다 108. 그렇게 축적된 자본이 오늘날 자본주의의 뿌리가 되었듯, **실 때조차 뭔가 자기계발을 해야 한다는 죄책감**은 우리 문화 곳곳에 스며 있습니다 107. 최근 유행하는 극한 운동(CrossFit 등)이나 자기고문 같은 다이어트도 사실 스스로를 채찍질해야만 안심하는 현대인의 자화상일 수 있습니다 107. 버크먼은 묻습니다. “왜 우리는 게으름을 죄악시하게 되었는가?” 그리고 답합니다. **게으름을 위한 게으름, 휴식을 위한 휴식이야말로 우리가 영원히 완벽한 행복 상태에 도달할 수 없음을 인정하는 행위**라고요 109. 완벽을 향한 끝없는 시도를 잠시 멈추고 현재 부족한 자신을 받아들이는 행위, 그것이 게으름일지 모릅니다 109.

휴간의 통찰: 이 장은 쉬는 법을 잊어버린 현대인에게 일종의 허락장을 써줍니다. 독자는 “휴식마저 유익하고 생산적이어야 한다”는 압박이 얼마나 어리석은가를 깨닫습니다. 특히 “**쓸데없는 취미**”를 권장하는 대목에서 많은 이들이 공감과 해방감을 느낄 것입니다 105. “잘 못 해도 괜찮다. 오로지 즐거움 때문에 하는 일이니까.” 이런 말을 마지막으로 들어본 게 언제인지 떠올리면 아마 어린 시절일 겁니다. 버크먼은 우리 내면의 놀이하는 아이를 다시 불러냅니다. 또한 이 장은 휴식에 죄책감을 느끼는 이들에게 **휴식의 재정의를** 선사합니다. “아무 생산적 결과를 내지 않아도 되는 시간”의 가치 말입니다 101. 독자는 일주일 중 적어도 몇 시간은 **온전히 목적 없는 휴식**을 가져보기로 마음먹게 될지도 모릅니다. 그리고 놀랍게도, 그런 시간 이후에야 비로소 삶이 균형을 찾는 경험을 하게 될 것입니다. “낭비처럼 보이는 시간이야말로 진짜 낭비를 막아준다”는 역설을 체득하게 되는 것이죠 101.

10장. 조급함의 악순환 (The Impatience Spiral)

속도에 대한 중독 - 빨리 살수록 삶을 놓친다. 버크먼은 현대사회가 “더 빨리, 더 많이”의 신조에 중독되어 있다고 말합니다. 기술 발전은 삶의 속도를 비약적으로 올려주었지만, 동시에 우리의 **인내심을 크게 저하시켰습니다** 110. 1초라도 로딩이 길어지면 답답해하고, 음식 배달 30분도 길게 느끼는 세상이지요. 새로운 기술이 나올 때마다 우리는 이제 곧 “모든 한계를 극복”할 수 있을 것처럼 희망하지만 110, 현실은 빨라진 만큼 **기대치도 높아져** 더 조급해질 뿐입니다. 버크먼은 이를 “**조급함의 나선형 고리(impatience spiral)**”라고 부릅니다 111. 예컨대, 업무 이메일 답장 시간을 조금 줄이면, 상대방도 더 빨리 응답하기를 기대하고 더 많은 요청을 보냅니다. 그러면 다시 우리는 **더 속도를 내 대응**하고... 이런 악순환이 계속되는 것입니다. 속도가 빨라질수록 마음은 더 급박해지고, 또 속도를 높여야 불안을 잠재울 수 있다는 허상에 빠집니다 112.

버크먼은 이 악순환에서 벗어나기 위해 “**기다림**”의 가치를 **재발견**하라고 제안합니다. 누구나 느리게 진행되는 일은 답답합니다. 독서도 한 페이지 한 페이지 시간이 걸리고, 깊은 인간관계도 하루아침에 쌓이지 않습니다. 그러나 “**세상만사엔 걸리는 시간이 있게 마련**”이라고 인정하는 순간, 의외로 생산성이 높아진다는 역설을 이야기합니다 113. 예를 들어 숙련공들이나 장인들은 문제를 빨리 해결하려고 덤비지 않고 **차분히 문제와 함께 앉아 있는 능력**이 있습니다 114. 자동차 정비공이 “난 못 고쳐!” 하고 포기하지 않고 차분히 들여다보면 마침내 어디가 문제인지 보이는 것처럼, 우리도 복잡한 문제를 **서두르지 않고 끈기 있게 붙들고 있을 때** 비로소 해법이 떠오른다는 것이죠 114. 또한 조급한 사람은 일단 빠른 결말을 보기 위해 일을 성급히 끝내버리거나 (예: 어려운 프로젝트를 중도 포기) 115, 관계에서도 **불확실함을 견디지 못해** 금방 승부를 보려다 좋은 인연을 놓치기도 합니다 116. 반대로 인내심이 있는 사람만이 뛰어난 성과와 깊은 관계에 도달할 수 있습니다 117 118.

이 장에서 버크먼은 **인내라는 과소평가된 미덕**을 습득하는 구체적인 원칙도 제시합니다. 그는 “**인내는 슈퍼파워**”라고 까지 말하는데요 ¹¹⁹, 다음 세 가지 원칙을 강조합니다 ¹²⁰:

1. **문제를 좋아하는 태도를 길러라.** 문제 없는 삶을 꿈꾸지 말고, 매일 부딪히는 문제들을 삶의 일부로 받아들이라는 것입니다 ¹²¹. 문제는 성가신 방해물이 아니라, **우리가 살아있다는 증거이자 몰입해야 할 대상**입니다 ¹²². 문제 자체를 두려워 말고, 그것을 해결해가는 과정을 즐길 수 있어야 합니다. 이는 곧 조급함을 누그러뜨립니다. 문제를 당연하게 여기면, 해결에 시간이 걸려도 덜 불안하기 때문입니다 ¹²¹.
2. **철저한 점진주의를 받아들여라 (Radical Incrementalism).** 너무 한꺼번에 서둘러 성과를 내려 하지 말고, 목표를 잘게 쪼개 매일 조금씩 전진하는 방식을 권합니다 ¹²². 예컨대 하루에 딱 1시간씩 글을 쓴다든지, 매일 1페이지씩 책을 쓰는 식으로 **작지만 꾸준한 진전**을 추구하는 겁니다 ¹²³. 그리고 그 1시간이 지나면 미련 없이 멈추고 다음 날을 기약합니다 ¹²³. 이렇게 하면 번아웃 없이 장기 지속이 가능하고, 오히려 완주에 가까워집니다. 중요한 것은, **속도를 내지 않고 페이스를 지키는 꾸준함이 힘**이라는 점입니다 ¹²⁴.
3. **“독창성은 진부함의 반대편에 있다.”** 이는 헬싱키 버스 정류장 이론으로 설명됩니다 ¹²⁵. 모든 버스가 시내를 출발할 땐 같은 경로를 달리지만 충분히 오래 가면 완전히 다른 곳에 도착하듯이, **일이나 예술에서도 충분히 한 길을 오래 파야 자기만의 독창성에 도달한다**는 것입니다 ¹²⁶. 문제는 많은 사람들이 초반의 진부한 구간을 못 참고 “이 길이 아닌가봐” 하고 버스를 내려버린다는 것이죠. 버크먼은 “**버스에서 내리지 말고 (Stay on the bus)**”, 꾸준히 평범한 단계들을 거쳐야 드디어 남들이 못 본 경지에 이를 수 있다고 조언합니다 ¹²⁵. 이는 곧 성급함을 버리고 **견디며 축적하는 자세**를 뜻합니다.

행간의 통찰: 이 장은 속도 경쟁 속에 지친 현대인에게 “**느려도 된다**”는 허용을 줍니다. 독자는 인내심이 얼마나 힘있는 덕목인지 재발견하게 됩니다. 디지털 시대에 인내는 구시대적 가치처럼 여겨지지만, 버크먼은 그것이야말로 **타인이 쉽게 따라올 수 없는 강력한 무기**라고 말합니다 ¹²⁷. 실제로 “급할수록 돌아가라”는 옛 말처럼, 꾸준히 제 속도를 지킨 사람이 끝내는 큰 성과를 거둔 사례는 많지요. 이론물리학자나 대가 예술가들이 **하나의 문제를 수년간 붙들고 끈질기게 파고들어 마침내 혁신을 이뤄내는 과정**을 떠올려보면, 버크먼의 통찰에 고개가 끄덕여집니다. 독자는 이 장을 통해 자신의 조급함을 성찰하고, “**급히 이루려는 마음**”이 **오히려 모든 것을 망친다**는 깨달음을 얻습니다 ¹¹¹. 그리고 앞으로 무언가 벽에 부딪힐 때 금방 포기하거나 다른 길로 새기보다, 조금 더 차분히 시간을 들여 보는 습관을 길러야겠다고 다짐하게 될 것입니다. **인내는 수동적인 것이 아니라 미래를 여는 적극적 힘**이라는 메시지가 깊이 새겨지는 장입니다.

11장. 버스에서 내리지 않기 (Staying on the Bus)

“**꾸준함**”이 결국 차이를 만든다. 이 장의 제목 “**버스에서 내리지 않기**”는 앞서 언급한 헬싱키 버스의 비유를 말합니다. 버크먼은 **어떤 일에서 위대함이나 독창성에 도달하려면 초반의 지루하고 남들과 비슷한 단계들을 버텨내야 한다**고 강조합니다 ¹²⁵. 많은 사람이 조급한 나머지 금세 “이 길은 아닌가봐” 하고 노선을 바꾸지만, 정작 조금만 더 가면 **자신만의 경로가 펼쳐지는 순간**이 온다는 것이지요 ¹²⁸. 이는 커리어뿐 아니라 인간관계, 공동체 생활에도 적용됩니다. 오래 한 곳에 뿌리내리고 견딘 사람만이 누릴 수 있는 **깊이와 연륜의 세계**가 있다는 것입니다 ¹²⁹. 예컨대, 수십 년 간 한 사람과 결혼생활을 이어온 부부만이 얻는 **서로에 대한 깊은 이해**나 ¹²⁹, 한 지역사회에 오래 기여해온 사람이 느끼는 **공동체에 깊이 뿌리박힌 안정감**은, 중간에 버스를 내리지 않고 끝까지 간 이들만의 선물입니다 ¹²⁹.

인내는 수동적인 듯 보이지만, 가장 능동적인 힘이다. 버크먼은 말합니다. “서두르지 않을 수 있는 능력은 급박한 세상에서 강력한 힘이다.” ¹³⁰ 바쁘게 돌아가는 환경 속에서 홀로 차분함을 지키는 사람은 남들이 놓치는 것을 잡아내고, 남들이 포기한 지점 너머까지 나아갈 수 있습니다. 앞장에서도 봤듯, 인내심 있는 사람은 **문제를 끝까지 붙들고 씨름하여 결국 성취를 이루고, 그 과정 자체에서 만족을 얻습니다** ¹³⁰. 버크먼은 이를 두고 “**서두르지 않을 용기**”라고 표현합니다. 어쩌면 현대 사회에서는 계속 버티는 것 자체가 혁신적인 행동일지 모릅니다. 변화나 업적을 추구해 끊임없이 움직이는 대신, **한 자리에서 깊이를 더해가는 삶**이야말로 지금 시대에 희귀한 가치라는 역설입니다.

이 장에서는 **인내를 기르는 구체적인 팁**도 함께 제시됩니다. 버크먼은 우리 모두가 조급증을 느낄 때 취하는 패턴을 관찰해 보라고 합니다. 흔히 우리는 불확실한 상황에서 **일단 무언가 조치를 취함으로써 통제감을 얻으려** 하는데, 이는 때로 일을 더 악화시키거나 성급한 결정으로 이어집니다 ¹¹⁵. 예를 들어 진척이 더딘 창작물을 아예 덮어버린다든지, 관계

에서 생긴 작은 틈을 참지 못하고 관계 자체를 단절해버린단지도 하는 식입니다 115. 하지만 그것은 문제를 푸는 게 아니라 **문제 자체를 제거**해 버리는 미봉책에 불과합니다. 버크먼은 차라리 “해결되지 않은 채로 그 문제를 안고 살아가는 연습”을 해 보라고 제안합니다. 인생에는 당장 풀 수 없는 문제들이 늘 있기 마련이고, 그것을 꺼안은 채 앞으로 나아가는 것이 삶의 자연스러운 모습이라는 것입니다 131.

행간의 통찰: 이 장은 앞선 10장의 연장선에서 꾸준함의 미덕을 더욱 다양한 맥락에서 풀어냅니다. 독자는 **성공이란 결국 한 길을 지루할 만큼 오래 걸어진 사람에게 찾아온다는 단순한 진리**를 다시금 확인합니다 125. 특히 현대 사회는 끊임없이 새로운 선택지를 부추기기 때문에 (더 좋은 직장, 더 좋은 도시, 더 나은 파트너 등등) 한 곳에 오래 머무는 것이 바보같이 여겨질 때도 있습니다. 그러나 버크먼은 **“옳선을 열어두려는 유혹을 뿌리치고 다리를 붙살라 버리는(선택지를 없애는) 결단**이 때로는 필요하다고도 말했습니다 132. 여기서도 같은 맥락으로, **어느 정도 인생의 버스를 탔으면 중도 하차 하지 말고 끝까지 타볼 것**을 권합니다. 독자는 이 장을 통해 자신의 삶에서 너무 쉽게 포기하거나 방향을 바꾼 경험은 없었는지 돌아보게 될 것입니다. 그리고 다음번 어려운 국면이 찾아오더라도, **“조금만 더 견뎌보자, 이 겨울이 지나면 새로운 국면이 열릴지 몰라”** 하는 마음으로 지속할 힘을 얻게 됩니다. 인내가 그 **자체로 성취**이자, 훗날 돌아보면 내 삶을 특별하게 만든 요인이 될 수 있음을 이 장은 일깨워줍니다.

12장. 디지털 노마드의 고독 (The Loneliness of the Digital Nomad)

시간은 혼자서는 누릴 수 없는 **“공유 자산”**이다. 버크먼은 시간을 흔히 돈처럼 개인의 자원으로 생각하지만, 사실 **시간은 사회적 네트워크 재화**라고 말합니다 133. 내가 가진 시간이 많아도 주변 사람들과 함께 쓰지 못하면 그 시간의 가치가 떨어진다는 것입니다. 한 예로, 마리오 살세도라는 사람이 매일 크루즈 선상에서 일하며 전세계를 떠도는 “디지털 노마드” 삶을 살았지만, 정작 아무도 함께할 사람이 없어 깊은 외로움에 시달렸다는 일화가 나옵니다 134. 그는 **최대한의 자유 시간과 이동의 자유**를 얻었지만, 정작 친구나 가족과 **시간을 맞춰 보내는 능력**은 잃어버린 것입니다 135. 이처럼 **시간의 가치란 결국 함께 맞추고 동기화할 수 있느냐에 달렸**다고 버크먼은 강조합니다 133. 인간은 사회적 동물이기에, 혼자만 모든 제약을 없앤 시간은 오히려 공허한 자유가 될 수 있다는 역설이죠.

현대의 “디지털 노마드” 트렌드는 언제 어디서나 일하고 여행할 수 있는 자유를 꿈꾸지만, 버크먼은 거기에 함정이 있다고 봅니다. 전통적 유목민은 실제로는 강한 공동체 생활을 했는데, 현대의 디지털 노마드는 **절저히 개인화된 유목**을 추구하기에 **깊은 고독**이 따를 수밖에 없다는 것입니다 136. 결국 정착하지 않고 유랑하는 삶은 낭만적이지만, **누구와도 시간을 공유하지 않는 삶**이 될 위험이 있습니다. 반대로 예전 전통 사회에서는 사람들이 **같은 시간에 함께 쉬고 함께 일하는 관습**이 많았습니다 137. 예를 들어 스웨덴의 집단 휴가 문화(모두 7~8월에 휴가를 간다)나 138, 프랑스의 일괄적인 바캉스 시즌, 혹은 모두가 함께 갖는 오후의 커피 휴식(피카fika 전통) 등이 그렇습니다 138. 이런 **시간의 동기화**는 개인의 자유 시간을 줄이는 것처럼 보이지만, 오히려 **함께 쉬고 함께 일함으로써 삶의 만족도를 높이는 효과**가 있습니다 138. 실제 연구에서 스웨덴 사람들은 혼자 휴가갈 때보다 모두가 휴가인 시기에 휴가를 보낼 때 행복도가 높았다고도 합니다 138.

버크먼은 개인의 시간 주권만을 맹신하지 말고, 때로는 **스스로 시간을 공동체에 맞춰 내어주는 행위**의 가치를 보라고 권합니다 137. 예컨대 매주 같은 요일 저녁은 동네 모임에 참석한다거나, 종교적 예배나 명절같이 **주변 모두와 동시에 하는 행사**를 소중히 여기는 것이죠. 이는 개인의 스케줄 자유도를 약간 포기하는 일일지 모르지만, 대신 **사회적 연결과 의미**를 선물합니다. **“시간을 나 혼자만의 것으로 움켜쥐지 말고 함께 나눌 때, 그 시간이 비로소 값진 시간이 된다”**는 메시지도 있습니다 133.

행간의 통찰: 이 장은 ‘워라벨’과 ‘자유 시간’에 몰두하는 현대인들에게 **관점을 전환**시켜 줍니다. 나만의 자유 시간을 극대화하는 것이 진정 행복일까? 버크먼은 의문을 제기하며, **“함께 보내는 시간”**의 중요성을 역설합니다 133. 특히 코로나 시대에 사회적 시간 동기화의 가치가 재조명되기도 했죠. 모두가 함께 겪은 “집합적 멈춤”의 경험 속에서, 혼자가 아니라 다 함께 발맞춰 사는 것의 의미를 새삼 깨달았습니다. 가디언 리뷰도 “시간은 네트워크 선(善)이다 - 친구, 가족과 동시에 쓸 수 있을 때 가치가 생긴다”고 말했습니다 139. 독자는 이 장을 통해 **개인주의적 시간관에 경종을** 울리게 됩니다. 물론 자기 시간의 주인 되기는 중요하지만, 완벽한 시간 주권을 쥔 고립보다 **적당한 구속 속의 연대**가 더 큰 행복을 준다는 통찰입니다. 이는 우리가 **공동체의 리듬에 자신을 맞추**출 용기도 필요하다는 뜻입니다. 한편으로 불규칙한 디지털 시대에 사는 우리가 **옛날처럼 모두 함께 쉬는 리듬**을 만들 수 있을까 반성도 하게 됩니다. 가족끼리도 각자 스마트폰 보

느라 시간대가 엇갈리는 현실에서, 적어도 하루 한 끼 식사 시간만큼은 맞추자는 결심을 할 수도 있겠지요. 이 장은 “**함께하는 시간**”이라는 가치에 대해 생각해보게 하는, 사회철학적 울림이 있는 부분입니다.

13장. 우주의 무의미함 테라피 (Cosmic Insignificance Therapy)

너무 거창한 삶의 의미를 찾지 말라 - 작아서 오히려 자유롭다. 버크먼은 현대인의 심리에 만연한 “나는 특별한 목적을 타고났다”는 믿음을 해부합니다 140. 많은 자기계발서가 “당신만의 위대한 **인생의 사명**을 찾아야 한다”고 압박하지요. 그러나 이런 **과대망상적인 의미 추구**가 오히려 우리를 불행하게 만든다고 지적합니다 141. “인생에서 가장 중요한 것을 하라”, “세상에 발자취를 남겨라” 같은 구호들은 듣기에는 고양되지만, 실제로는 우리의 삶 기준을 불필요하게 높여버립니다 141. 모든 사람이 역사에 한 획을 그어야 의미 있는 건 아닐 텐데도, 어딘가 그런 압박이 퍼져 있다는 겁니다. 버크먼은 이를 “**우주적 중요성에 대한 집착**”이라고 부르며, 이로부터 우리를 치료해야 한다고 주장합니다 141.

그 치료법이란 간단합니다: “**우리는 우주적으로 보잘것없다**”는 사실을 받아들이는 것입니다 142. 얼핏 들으면 허무주의처럼 느껴지지만, 버크먼은 오히려 이것이 **대단히 해방적**이라고 말합니다 143. 우리의 존재가 우주 규모로 보면 티끌에 불과하다는 깨달음은 처음엔 두렵지만, 동시에 “내가 한 선택이 세계를 뒤흔들 만큼 대단하지 않아도 괜찮다”는 안심을 줍니다 144. 예컨대 어떤 일을 새로 시작하려 할 때, “내가 실패하면 어쩌지, 창피할 거야”라고 고민할 필요 없습니다. 어차피 **우주적 관점에서는 아무 일도 아니다** 싶으면, 오히려 두려움 없이 시도해볼 용기가 생깁니다 144. “이게 망하면 인류 역사가 바뀔까? 아니, 전혀.” 그러니 뭐라도 해보자는 가벼움이죠.

버크먼은 철학자 브라이언 매기도 언급하며, 우리의 역사는 생각보다 길지 않음을 상기시킵니다 145. 100년 사는 사람을 줄 세우면 불과 수십 명만 거슬러 올라가도 파라오 시대고, 예수 시대까지도 20명, 르네상스는 6-7명 정도입니다 146. 인류 문명사 자체가 몇십 번의 인생 릴레이밖에 안 된다는 것이죠 147. 이렇게 보면 한 개인이 우주에 남기는 영향은 한없이 미미합니다. 심지어 지구 역사에서 인류 전체가 차지하는 시간도 찰나에 불과하고, 언젠가 인류 자체가 사라지겠지요 148 149. 그런데 **왜 우리는 자신이 뭔가 엄청난 족적을 남겨야 한다고 믿게 되었을까요?** 버크먼은 문화적으로 그런 메시지를 많이 주입받았기 때문이라 분석합니다 150. 하지만 그 결과 많은 사람이 “이 정도 성취로는 부족해, 난 더 대단해져야 해” 하며 **평범한 삶을 폄하**하게 되었습니다 141. 정작 일상의 소소한 가치 - 가족을 돌보고, 친구들과 웃고, 지역사회에 작은 보탬이 되는 일 등 - 는 하찮게 여기면서, 내 이름을 남길 거대한 업적만이 의미 있다고 착각하는 것이죠 151.

우주적 보잘것없음의 자각은 삶의 기준을 제자리에 돌려놓는다. 우리는 국제적 명성이나 혁혁한 성공이 없으면 내 삶이 의미없다고 여기지만, 그건 기준이 너무 비현실적으로 높기 때문입니다 152. 우주 역사에서 거의 모든 인간은 그냥 이름 없이 사라졌습니다. 하지만 그렇다고 그들의 삶이 무의미했을까요? 버크먼은 그렇지 않다고 말합니다. 의미란 그렇게 거창한 곳에만 있지 않습니다. “**가족을 위해 요리하는 것, 몇 사람에게라도 도움이 되는 무언가를 만드는 것, 친구를 위로하는 말 한마디**” 모두 충분히 의미 있습니다 43. “국제적 명성은 필요 없다. 이미 당신이 하고 있는 일 중에도 생각보다 의미있는 것들이 많다.” 153 이 깨달음을 얻으면, 어깨에 힘을 잔뜩 주고 살던 사람이 **후련하게 긴장을 풀고** 자신에게 맞는 삶을 살 수 있게 됩니다 144 154.

행간의 통찰: 이 장은 제목처럼 일종의 테라피(치료) 세션 같습니다. 현대인이 걸린 “위대해야 한다”는 병을 치료해주시지요. 독자는 처음엔 “내 삶이 우주적으로 하찮다”는 말을 듣고 뜨끔할지 몰라도, 곧 그 속에서 오히려 **따뜻한 해방감**을 느낍니다 143. 삶의 무게를 너무 크게 지고 있었던 사람일수록 이 부분에서 눈물을 흘릴지도 모릅니다. 그래, 나 하나 대단하지 않아도 돼. 평범해도 돼. 이것은 패배의 수용이 아니라, **있는 그대로의 자기 삶을 긍정하는 용기**이기 때문입니다 155. 가디언 리뷰는 이 점에서 약간 이견을 냈습니다. “인간은 의미를 찾는 동물이라, ‘네 삶이 별거 아니다’는 게 꼭 해방적일지는 모르겠다”고 했지요 156. 하지만 버크먼의 의도는 삶의 의미를 깎아내리자는 게 아니라, **의미의 범위를 넓히자는 것**입니다 157. 독자는 이 장을 통해 자신의 삶에서 이미 일어나고 있는 작은 선행, 작은 성취들을 돌아보게 됩니다. 그리고 그것들이 **우주 전체로 보면 사소할지 몰라도 내 우주에선 소중한 의미**임을 깨닫게 됩니다. “우주의 무의미함 테라피”란 결국 자신을 과대평가도 과소평가도 하지 않고, 담담히 위치를 아는 지혜가 아닐까요. 이 장은 독자의 존재론적 불안을 다독이며, **지금 이 순간에 몰두할 용기**를 북돋워줍니다.

14장. 인간이라는 병 (The Human Disease)

인간 존재의 숙명적인 불만 - 항상 모자란 느낌을 인정하기. 버크먼은 마지막 장에서 인간이라면 피할 수 없는 일종의 영혼의 병을 다룹니다. 그는 이를 “인간의 병(human disease)”이라 부르며, 우리 모두 **항상 어딘가 충분치 않고 뭔가 더 있어야 할 것 같은 결핍감**에 시달린다고 말합니다 158. 이는 마치 “아직 진짜 삶이 시작되지 않은 것 같은” 막연한 불안으로 나타납니다 159. 끊임없이 우리는 “난 아직 준비가 안 됐어, 더 나은 버전의 내가 되어야 해”라고 느끼며 현재를 연습경기 정도로 취급합니다 160 161. 이 “아직 충분히 살고 있지 않다”는 감각이 바로 인간 조건의 핵심적 특징이라는 것입니다. 버크먼은 심리학자들의 말을 빌려, 많은 사람이 자기 삶을 “워밍업” 정도로 여기는 이상한 태도를 지적합니다 159. 항상 어딘가에 도달해야 할 것 같고, 지금 이대로는 불완전하니 곧 있을 완벽한 순간을 위해 준비하는 느낌—이것이 **인간적 불만의 본질**입니다.

이러한 만성 결핍감에서 벗어나기 위해서는, **철저한 인정과 체념**이 필요합니다. 버크먼은 그것을 “패배를 받아들인다 (입장을 항복한다)”고 과감하게 표현합니다 162. 구체적으로는 이런 것들입니다 162 163 :

- **할 일은 항상 너무 많을 것이고, 다 못한다는 사실을 인정하라.** 아무리 노력해도 to-do 리스트는 끝나지 않습니다. 그렇다면 애초에 **모든 걸 해내겠다는 표준을 포기**하면 됩니다 164. 불가능한 기준을 내려놓는 순간, 비로소 현실적인 소수의 과제를 집어둘 수 있습니다 165.
- **모든 선택에는 희생이 따른다는 것을 받아들여라.** 우리는 늘 “양쪽 다 가질 수는 없을까?” 갈등하지만, 인생은 본질적으로 선택의 연속이고, 선택은 곧 **상실의 연속**입니다 166. 하나를 택하면 수만 가지 다른 삶을 포기하는 일임을 인정하고, 그 상실을 애도하는 대신 **선택한 것에 충실**하는 태도를 가지라는 것입니다 167 33.
- **삶에는 고통과 불확실이 필연적으로 찾아온다.** 완벽히 안전하고 편안한 삶은 환상입니다. 아무리 애써도 **실망, 상실, 죽음** 같은 경험을 피할 수 없습니다 168. 사랑하는 사람과도 언젠가 이별하고, 실패도 하고, 나이 들며 쇠약해집니다. 이것을 예외적인 불행이 아니라 “**원래 예정된 시나리오**”로 받아들여야 합니다 163.
- **모든 관계나 시도에는 위험이 따른다.** 우리는 상처받지 않으려고, 실패하지 않으려고 미리 방어막을 치지만, 그런 확실한 보장은 없습니다 169. 진정한 친밀함에는 상처의 위험이 있고, 큰 성공 가능성에는 실패의 가능성도 늘 따라옵니다. 이를 알면서도 **불확실성 속으로 뛰어드는 용기**가 삶을 풍요롭게 합니다 169.
- **당신이 이룬 것들은 결국 영속적이지 않다.** 엄밀히 보면, 우리가 한 노력의 상당수는 세월이 흐르면 희미해지거나 사라집니다 163. 그렇다고 허망해할 필요 없습니다. 그것이 자연의 이치이며, **한시적인 삶 속에서 순간의 의미**를 창조하는 것이 인간의 역할이니까요 170 171.

이러한 패배의 인정을 통해, 버크먼이 약속하는 보상은 역설적이게도 **진정한 자유와 현존**입니다 172. 무모한 희망을 버리면, 불필요한 두려움도 같이 사라집니다 173. “모든 것을 다 할 수 없다”는 것을 인정하면, 오히려 **몇 가지 중요한 것에 집중할 수 있는 자유**가 생깁니다 174. “누구도 나를 완벽히 이해하거나 기억하지 않을 것”을 받아들이면, **남의 평가에 연연하지 않고 나다운 길을 갈 수 있게** 됩니다 175. 책 후반부에 인용된 글에는 이런 대목이 있습니다: “**희망을 버리는 것은 두려움에 쫓기고 통제를 추구하며 타인의 기대에 얽매었던 옛 자아를 죽인다. 그러면 더 생생한 참자아가 남는다.**” 173 이는 곧 모든 불가능한 짐을 내려놓고 “**지금 여기**”를 온전히 살 수 있는 **자신**으로 거듭난다는 뜻입니다.

행간의 통찰: 마지막 장에서 버크먼은 일종의 총정리를 합니다. 인간으로서 피할 수 없는 한계를 모두 인정하고 나면, 비로소 **삶을 있는 그대로 받아들이는 담담한 용기**가 생긴다고요. 독자는 이 대목에서 묘한 카타르시스를 느낄 수 있습니다. 한편으론 쓸쓸하지만, 동시에 **홀가분한 해방감**이 있습니다. 그래, 완벽한 삶은 없는 거였어. 그럼 그렇지. 하면서요. 그리고 이어지는 메시지: “이제 불가능한 걸 포기했으니, 정말 가능한 멋진 일들을 시작해볼 시간” 176. 버크먼은 끝으로 이렇게 말합니다. “**평균적인 인간 수명은 터무니없이 짧다. 그러나 그건 절망의 이유가 아니다. 오히려 다행이다. 이제 애초에 불가능했던 완벽한 인간 되기를 포기할 수 있으니깐. 그리고 비로소 멋지게 가능한 것들에 팔 걷고 나설 수 있으니깐.**” 176 이 문장은 이 책의 전체 메시지를 응축하고 있습니다. 독자는 이 장을 덮으며 가볍게 한숨을 내쉬지도 모

립니다. “그래, 나는 나고, 이 정도면 됐어. 이제 정말 살아보자.” 버크먼이 의도한 대로, **지금 이 자리에서 내가 할 수 있는 작지만 의미 있는 행동들을 향해 발걸음을 떼고 싶은 용기가 솟아날 것**입니다.

에필로그: 희망을 버릴 때 싹트는 힘 (Afterword: Beyond Hope)

버크먼은 마지막 에필로그에서 “희망”에 대해 도발적인 주장을 펼칩니다. 그는 **“희망을 내려놓아야 진짜 힘이 생긴다”**고 말합니다 177 178. 흔히 희망은 좋은 것, 붙들어야 할 것으로 여겨지지만, 저자는 그 희망이 때론 현재 우리 손에 쥔 힘을 빼앗아간다고 지적합니다. 예를 들어, “정부가 나아지길 희망한다”고만 하며 가만있으면 스스로 바꿀 노력을 안 하게 되고, “미래엔 고통이 없어지길 바란다”는 희망은 현재의 고통을 피하기만 하느라 아무 것도 배우지 못하게 만든다는 것입니다 177 179. 희망은 언제나 **지금**이 아닌 **다른 시간, 다른 존재에 의존**하기에, 우리를 약하게 만들 수 있다는 역설입니다 177.

물론 여기서 말하는 희망 포기는 절망과 다릅니다. 버크먼은 오히려 **“받아들임”**에 가까운 태도를 권합니다. 불확실한 미래에 대한 헛된 희망 대신, 지금 확실히 할 수 있는 작은 선행이나 중요한 일을 당장 시작하라는 것이죠 178. 책의 맨 끝 문장은 이렇게 맺습니다. **“불가능한 모든 것을 다 해내리란 희망을 버린 순간, 당신은 비로소 몇 가지 정말 중요한 것에 집중할 자유를 얻는다.”** 174 이로써 독자는 책 전반에 걸친 메시지가 일관되었음을 확인합니다. 즉, 이루지 못할 모든 것을 내려놓고, 지금 내 눈앞의 가능한 선(善)을 행하라.

에필로그까지 읽고 난 독자의 마음에는 묘한 평온과 결의가 자리할 것입니다. 버크먼의 문체는 한결같이 온건하고 유머러스했지만, 그 안에 담긴 통찰들은 **정곡을 찌르는 솔직함**으로 가득했습니다 10. 삶이 짧고 또 허망한 부분도 있지만, 그 안에서 “영원히 못 가질 것”을 포기함으로써 오히려 “지금 가능한 것”이 선명해진다는 역설을 그는 설득력 있게 풀어냈습니다.

부록: 시간의 유한함을 받아들이는 10가지 도구 (Ten Tools for Embracing Your Finitude)

마지막 부록에서는 책의 철학을 일상에서 실천할 수 있도록 돕는 10가지 팁이 정리되어 있습니다 46 180. 한국어 번역판에서도 소개된 내용을 바탕으로 정리하면 다음과 같습니다.

1. **한 번에 진행하는 작업 수를 제한하기.** 동시에 너무 많은 일에 손대지 않고, 현재 수행 중인 프로젝트/업무의 개수를 적정 수준으로 유지합니다 46. (예: 최대 3개까지 등으로 한도를 정함)
2. **할 일 목록을 작성하기.** 해야 할 일들을 “열린 목록”으로 모두 적어두되, 동시에 진행하는 일은 앞서 정한 제한 안에서만 합니다. 새로운 일을 시작하려면 목록에서 기존 것을 완료하거나 제외해야 합니다 46.
3. **무엇을 실패할지 미리 결정하기.** 모든 분야에서 뛰어나려고 하지 말고, 의도적으로 최소한으로만 할 영역을 정합니다 181. 예컨대 집안일은 완벽히 하지 못해도 가족과 보내는 시간을 늘리겠다, 취미는 즐길 뿐 SNS에 과시하지 않겠다 등 **기꺼이 ‘평균 이하’로 남을 부분**을 받아들입니다.
4. **작업을 일렬로 진행하기 (Serializing).** 여러 가지를 동시에 조금씩 진척시키기보다, 하나의 일을 끝낸 후 다음 일로 넘어갑니다 182. 멀티태스킹의 유혹을 뿌리치고 단일 작업 흐름을 유지하면 완성도를 높이고 전환 스트레스를 줄일 수 있습니다.
5. **작업 시간에 제한 두기.** 정해진 시간(예: 하루 2시간, 혹은 밤 10시 이후엔 일하지 않기 등)만 일하고, 시간이 지나면 미련없이 멈춥니다 183. 이는 “고정된 분량의 생산성” 원칙과 연결되며, 일을 시간 안에 효율적으로 마치도록 동기를 부여합니다.

6. **하지 않을 일의 목록 만들기.** 새로운 기회나 부탁이 들어올 때 **원칙적으로 거절할 범주**를 정해둡니다 184. (예: 평일 저녁 약속은 만들지 않겠다, SNS는 하루 30분만 하겠다 등) 미리 정해놓으면 죄책감 없이 “**생산적 게으름**”을 실천할 수 있습니다.
7. **평범함 속에서 새로움 찾기.** 늘 새로운 자극을 쫓지 말고, 현재 일상이나 익숙한 것들에서도 **새로운 면을 발견하려 노력**합니다 185. 같은 공원을 산책하더라도 매번 다른 관찰을 한다든지, 반복적인 업무에서도 개선점을 찾는 식으로 지루함을 깨우는 연습입니다.
8. **관계에서 호기심 가지기.** 주변 사람을 **이미 아는 틀에 가두지 않고, 연구자처럼 대하는 태도**를 제안합니다 185. 가족, 동료에게서도 몰랐던 면을 배우려 하고, 깊이 경청함으로써 인간관계를 새롭게 바라볼 수 있습니다.
9. **즉각적인 관대함 실천하기.** 마음에 떠오르는 친절이나 호의를 미루지 말고 즉시 실행합니다 186. 누군가에게 고마운 마음이 들면 바로 메시지를 보내고, 돕고 싶은 충동이 생기면 곧바로 행동에 옮깁니다. 시간을 아낀답시고 선행을 뒤로 미루지 않겠다는 다짐입니다.
10. **“아무 것도 하지 않기” 연습하기.** 의도적으로 **멍때리며 보내는 시간**을 만듭니다 187 188. 산책을 나가 폰을 안 본다든지, 일부터 할 일을 만들지 않고 빈둥거리는 연습을 통해 **실 줄 아는 능력**을 기릅니다. 이는 자기 충전뿐 아니라 창의성 발현에도 도움이 됩니다.

이 10가지 도구들은 결국 책 전체의 철학 - **인간의 한계를 인정하고, 지금 이 순간에 집중하며, 진정 가치 있는 것에 시간 쓰기** - 를 실천적으로 녹여낸 지침들입니다. 독자는 이를 참고하여 자신의 삶에 작은 변화를 시도해 볼 수 있을 것입니다. 예컨대 당장 이번 주말에 한나절 “아무 것도 생산적인 걸 하지 않기”를 시도해보거나, 해야 할 일 중 일부러 포기할 것 하나를 골라보는 식이죠. 버크먼의 조언대로라면, 그런 작은 실천이 우리를 서서히 **한계 받아들이기의 길**로 이끌 것이고, 그 길 끝에서 우리는 비로소 **한정된 시간을 진정으로 잘 쓰는 법**을 체득하게 될 것입니다.

마치는 글: 올리버 버크먼의 『Four Thousand Weeks』는 자기계발서의 외양을 하고 있지만, 실상은 인생 철학서에 가깝습니다. 그는 특유의 부드럽고도 예리한 문체로 현대인의 시간강박증을 진단하고, 그 치유책으로서 “**유한함의 수용**”을 내놓았습니다. 책 전체를 관통하는 정서는 냉소적 허무주의가 아니라 **따뜻한 체념**입니다. “다 못해도 괜찮다”, “평범해도 의미 있다”, “오늘 이 순간에 충실하자” 같은 메시지들은 바쁜 일상에 지친 독자들의 마음을 위로하고 격려합니다. 버크먼 스스로도 오랫동안 생산성 저널리스트로 일하며 느낀 한계를 솔직히 고백하고, 자신이 발견한 지혜를 독자와 나누고 있습니다 189. 그의 글에서는 유머러스한 일화와 심리학·철학적 통찰이 조화롭게 어우러져, 읽는 내내 고개를 끄덕이게 합니다 10.

이 요약 보고서만으로도 독자 여러분께서 책의 핵심과 감동을 많이 느끼셨기를 바랍니다. 마지막으로 버크먼의 원문 한 구절을 인용하며 글을 맺겠습니다:

“The average human lifespan is absurdly, terrifyingly, insultingly short... But that isn't a reason for despair... It's a cause for relief. You get to give up on something that was always impossible - the quest to become the optimized, infinitely capable, fully independent person you're officially supposed to be. Then you get to roll up your sleeves and start work on what's gloriously possible instead.” 176

(평균적인 인간 수명은 기막히게, 두려울 정도로, 모욕적일 만큼 짧다... 그러나 그것은 절망의 이유가 아니다... 오히려 안도할 이유다. 당신은 애초에 불가능했던 한 가지 - 즉 완벽하고 무한히 유능하며 전적으로 독립적인 인간이 되려는 추구 - 를 포기할 수 있게 된다. 그리고 나서 비로소 소매를 걷어붙이고, 대신 눈부시게 가능성 넘치는 일들에 착수할 수 있게 된다.) 176

이 말처럼, 불가능한 환상을 내려놓은 자리마다 **찬란한 현실의 가능성**이 피어납니다. 우리 각자에게 주어진 약 4천 주의 시간 동안, 버크먼의 통찰이 삶의 방향을 재정립하는 데 작은 이정표가 되기를 바랍니다.

1 3 8 10 17 28 41 139 156 189 **Four Thousand Weeks by Oliver Burkeman review – a brief treatise on time | Health, mind and body books | The Guardian**

<https://www.theguardian.com/books/2021/sep/01/four-thousand-weeks-by-oliver-burkeman-review-a-brief-treatise-on-time>

2 52 53 **Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals**

<https://deanebarker.net/library/titles/four-thousand-weeks/>

4 21 89 97 **Summary: Four Thousand Weeks by Oliver Burkeman**

<https://www.tobysinclair.com/post/four-thousand-weeks-by-oliver-burkeman>

5 6 9 12 **18화 『4000주』 올리버 버크먼 지음**

<https://brunch.co.kr/@dPeW/534>

7 **Four Thousand Weeks | Oliver Burkeman**

<https://www.oliverburkeman.com/fourthousandweeks>

11 13 14 16 19 25 26 27 29 30 32 33 34 35 36 37 38 39 40 63 64 69 70 73 74 75 79 80 85
86 87 90 91 92 93 94 95 96 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116
123 124 125 126 127 128 129 130 132 133 134 135 136 137 138 140 141 142 143 148 149 150 151 152 155 158 159 160
161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 172 173 174 175 176 177 178 179 **Four Thousand Weeks by Oliver**

Burkeman

<https://www.notestomyself.com/p/four-thousand-weeks-oliver-burkeman>

15 20 42 43 54 55 56 65 66 68 76 77 78 81 82 83 84 119 144 145 146 147 153 154 157 171 **Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals**

[https://nextbigideaclub.com/magazine/four-thousand-weeks-time-management-mortals-bookbite/29527/?](https://nextbigideaclub.com/magazine/four-thousand-weeks-time-management-mortals-bookbite/29527/?srsltid=AfmBOorElst_RfjtLwT-xTVVQd_AHh11agtFlz2XW5HaZygOOOnSfDce)

[srsltid=AfmBOorElst_RfjtLwT-xTVVQd_AHh11agtFlz2XW5HaZygOOOnSfDce](https://nextbigideaclub.com/magazine/four-thousand-weeks-time-management-mortals-bookbite/29527/?srsltid=AfmBOorElst_RfjtLwT-xTVVQd_AHh11agtFlz2XW5HaZygOOOnSfDce)

18 23 24 31 44 45 46 47 48 88 117 118 120 121 122 131 180 182 183 184 185 **Book Summary: ‘Four Thousand Weeks’ by Oliver Burkeman – Sajith Pai**

<https://sajithpai.com/book-summary-four-thousand-weeks-by-oliver-burkeman/>

22 187 188 **Four Thousand Weeks | 요약, Quotes, FAQ, Audio**

<https://sobrief.com/ko/books/four-thousand-weeks>

49 50 51 **Four Thousand Weeks by Oliver Burkeman: how to make the most of your limited time on earth**

<https://www.stepsbusinessbookshelf.com/four-thousand-weeks-by-oliver-burkeman-how-to-make-the-most-of-your-limited-time-on-earth/>

57 58 59 60 61 62 67 71 72 **At best, we’re on Earth for around 4,000 weeks – so why do we lose so much time to online distraction? | Books | The Guardian**

<https://www.theguardian.com/books/2021/aug/07/on-earth-4000-weeks-so-why-lose-time-online-distraction-oliver-burkeman>

181 **[전자책] 4000주 | 올리버 버크먼 - 알라딘**

<https://www.aladin.co.kr/shop/wproduct.aspx?>

[ItemId=289214122&srsltid=AfmBOopWCB8rUOtGmKGTPqW3qx79uX6hOztvw0YOCJar2d7V4-uxT-DB](https://www.aladin.co.kr/shop/wproduct.aspx?ItemId=289214122&srsltid=AfmBOopWCB8rUOtGmKGTPqW3qx79uX6hOztvw0YOCJar2d7V4-uxT-DB)

186 **시간을 소중하게 만드는 10가지 방법, by Oliver Burkeman - DailyGood**

<https://www.dailygood.org/story/2835/ten-ways-to-make-your-time-matter-oliver-burkeman/?lang=ko>