



생활인을 위한 자유의 기술
일상기술 연구소

제현주, 김정연 지음

2017년 5월 17일 출간 | 판형 146*215 | 328쪽 | 15,000원 | 분야 인문/교양 | ISBN 979-11-6056-018-3 03300

(주조) 인문 > 인문일반 > 인문/교양 일반

(부조) 정치/사회 > 사회학 > 사회학일반 > 사회일반서

책 소개

“내일은 막막하고 마음은 불안한 시대 좋은 일상을 만드는 구체적인 기술을 연구합니다”

화제의 팟캐스트 ‘일상기술 연구소’의 핵심 강의 10
오늘보다 나은 내일을 만드는 영양 만점의 인생 공부 시작된다

《일상기술 연구소》는 내일은 막막하고 마음은 불안한 시대에 좋은 일상을 만들어가는 사람들의 이야기를 들어보는 팟캐스트 ‘일상기술 연구소’의 해법을 모은 책이다. 새로운 삶, 새로운 일하기의 조건을 탐사해온 《내리막 세상에서 일하는 노마드를 위한 안내서》의 저자 제현주, 마감에 허덕이는 생계형 서평가 금정연이 우리 시대 ‘일상의 천재들’을 소환하여 이들이 가진 작지만 강력한 생활의 기술들을 공개한다.

헛헛한 마음만큼 카드값이 불어나는 이들을 위한 ‘돈 관리의 기술’부터 챗바퀴 같은 일상에 틈새를 만드는 ‘일 벌이기의 기술’, 작심삼일에서 벗어나는 ‘배움의 기술’, 운동 자존감을 키우는 ‘생활 체력의 기술’, 직장 밖에서 내 몫의 경제생활을 꾸리는 ‘독립의 기술’까지, 하루하루 마음속을 파고드는 불안을 관리하고 좀 더 만족스러운 일상을 꾸리기 위해 필요한 10가지 핵심 기술을 모아냈다. 유어마인드 책방의 주인장 ‘이로’, 오픈튜토리얼스의 프로그래머 ‘이고잉’, 다음사전팀의 ‘정철’ 등, ‘내리막’에 비유되는 이 비탈진 세상에서 자기만의 균형감각으로 발 디딜 공간을 마련한 사람들, 단단하게 자기 중심을 잡고 ‘자립’한 인물들이 가진 핵심 기술이 흥미롭게 펼쳐진다.

직장생활이 하루의 모든 리듬을 장악하고 미래에 대한 불안이 오늘의 행복을 짓누를수록 단단한 일상을 지키는 힘은 더욱 절실해진다. 《일상기술 연구소》는 내 앞에 놓인 작은 문제들에서부터 스스로 선택하고 결정할 수 있는 선택지들을 넓혀나가자고 제안한다. 그 출발점은 자신이 일상 속에서 어떤 욕구를 가지고 어떤 선택들을 내리며 살아가고 있는가를 돌아보는 일이다. 누구와 함께 일하고 어떻게 돈을 벌며 어디에 돈을 쓸지, 어떤 취미를 가지고 누구와 함께 살지 등 《일상기술 연구소》는 나와 주변을 가만히 들여다보게 만드는 질문들을 던지며, 독자들이 조금 더 만족스러운 내일을 그려볼 수 있도록 돕는다.

오늘 하루를 어떻게 하면 더 잘 살 수 있을까?

유쾌한 ‘일상의 천재들’과 함께하는 생활력 증진 프로젝트

‘좋은 인생’을 가꾸는 일은 닿을 수 없는 과제처럼 느껴지고, 내 삶의 질서를 완전히 바꾸어놓을 ‘인생을 건 모험’도 가능하지 않을 때, 우리가 기댈 수 있는 유일한 삶의 해법은 ‘오늘 하루를 잘 사는 기술’일지 모른다. 《일상기술 연구소》는 사소하지만 강력한 삶의 기술을 지닌 유쾌한 ‘일상의 천재들’을 소환하여 우리의 일상을 구하는 것은 결정적 ‘큰 기술’이 아니라 만만한 ‘작은 기술’임을 설득력 있게 보여준다.

신용카드 돌려쓰기부터 모르고 선 보증까지, ‘돈 사고’의 경험을 두루 거친 생활경제 코치 박미정

은 월급을 탕진하는 직장인들의 속마음을 속속들이 짚어내며 ‘내가 중심이 되는 생활경제 질서’를 만드는 방법을 안내한다. 회피하지 않고 카드 결제 내역을 바라보는 훈련부터 내게 알맞은 적정 소비 규모를 찾아가는 방법까지, 오늘부터 시도해볼 수 있는 돈 문제의 해법을 알차게 들려준다. 글을 쓰고 책을 만드는 일부터 독립출판 북페어 기획까지, 여덟 개의 부업을 굴리며 하나의 본업으로 묶어내는 독립서점의 주인장 이로는 자신이 가진 ‘일 벌이기의 기술’을 남김없이 소개한다. ‘폴더’를 하나 만들어 일의 시동을 거는 방법부터, 함께할 동료들을 구하고 동시다발적으로 진행되는 일의 스트레스를 분산하는 그만의 방법까지 생생하게 일러준다. 누가 시켜서 하는 일이나 해야 하는 일 외에 조금 다른 일을 벌여보고 싶은 사람들에게 명쾌한 참고점이 되어줄 이야기들이다. 오늘 하루를 활기차게 보내는 데 필요한 체력을 만드는 기술, 자꾸만 불어나는 물건에 비좁아지는 방을 탈출하는 방법까지 《일상기술 연구소》는 오늘을 만족스럽게 보내는 데 필요한 기술들이 무엇인지를 세심하게 조명하고 인생을 가꾸는 작지만 확실한 방법들을 펼쳐놓는다.

‘큰 기술’이 아니라 만만한 ‘작은 기술’이 중요하다
우리 시대 ‘잘 사는’ 인물들이 체득한 생생한 삶의 비결

《일상기술 연구소》는 주어진 트랙을 벗어나 새로운 삶의 경로를 발견하고 자신에게 최적화된 일상의 리듬을 만들어낸 사람들, 우리 시대 ‘잘 사는’ 인물들이 체득한 생생한 삶의 비결에 주목한다.

글로벌 금융위기 앞에서 ‘약탈적 금융경제’에 회의를 느끼고 ‘생활경제’ 코치의 길에 들어선 박미정, 지금은 ‘한 장의 그럴듯한 명함에 자신의 일을 모두 담아낼 수 있는 시대’라고 진단하며 여덟 개 부업의 멀티플레이어로 살아가는 이로, 고통스러운 월세를 공동주거 커뮤니티를 통해 분산하며 함께 하는 이들과 ‘따로 또 같이’ 살기를 실험중인 김진선, 식당 자영업의 지옥 같은 노동 강도에 시달리다 ‘협동조합’의 형태로 동료를 찾아 나선 강수연 등. 팍팍한 세상을 통과하는 자신만의 돌파구를 마련한 이들의 경험담은 그 자체로 다른 가능성을 발견하고 상상해보도록 자극한다. 끊임없이 일상에 틈새를 만들며 작고 안전하게, 그러나 용감하게 작은 모험을 감행한 이들의 이야기를 통해 독자들은 스스로 일상의 선택지를 되돌아보고 확장할 힘을 얻을 수 있을 것이다.

저자 소개

제현주(일상기술 연구소의 책임연구원 * 제책임)

협동조합 롤링다이스의 조합원. 그전에는 경영 컨설팅업체, 투자은행과 사모펀드운용사 등에서 투자 분야 전문가로 10여 년간 일했다. 직장을 떠난 뒤 인문학 독서모임에서 만난 동료들과 함께 협동조합을 꾸려 전자책 출판을 비롯한 다양한 포맷의 콘텐츠를 만드는 사업을 벌이고 있다.

‘이렇게 계속 살다 보면 인생 잘 살았다고 어느 시점에선가 생각할 수 있게 될까?’ 하는 막막한 질문에 자꾸만 부딪히던 시기, 롤링다이스 동료들과 힘을 모아 팟캐스트 일상기술 연구소를 시작했다. ‘좋은 인생’이 무엇인지 장담하기 어려운 시대, 하루하루의 일상 안에서 바꿀 수 있는 것과 바꿀 수 없는 것을 가려내는 이야기말로 유일하게 가능한 삶의 기술이라고 믿으며 오늘도 도처에서 암약 중인 일상의 천재들을 소환하고 있다.

《내리막 세상에서 일하는 노마드를 위한 안내서》를 썼고, 《그들은 왜 회사의 주인이 되었나》, 《21세기 시민경제학의 탄생》, 《우리는 왜 이렇게 오래, 열심히 일하는가?》 등 아홉 권의 책을 우리말로 옮겼다.

김정연(일상기술 연구소의 고문연구원 * 금고문)

마감에 허덕이는 8년차 프리랜서 서평가. 그전에는 온라인 서점 인문 분야 MD로 일했다. 회사에 다닐 때는 출근하기 싫어서 아침마다 울었고 프리랜서 생활을 시작한 뒤로는 원고를 쓰기 싫어서 밤새도록 울었다. 마감과 마감 사이, 글감을 떠올리는 고통스러운 시간과 허겁지겁 초침에 쫓기며 밤새 자판을 두드리는 시간을 단순 왕복하며 살던 중 일상을 이루는 최소한의 리듬, 반복되고 예측 가능한 하루의 회복을 피하며 일상기술 연구소의 고문연구원으로 합류했다.

일상기술 연구소를 통해 주어진 트랙을 벗어나 자신만의 삶의 경로를 만들어가는 다양한 사람들을 만났고 이들의 건강함에 매번 깜짝깜짝 놀라며 반성의 시간을 갖기도 했다. 여전히 마감이 코앞에 닥친 후에야 화들짝 놀라 글쓰기를 시작하곤 하지만 글이 쓰기 싫어 울지는 않는다.

지은 책으로 《서서비행》, 《난폭한 독서》, 《문학의 기쁨》(공저), 《실패를 모르는 멋진 문장들》 등이 있다.

차례

프롤로그 | “좋은 일상을 만드는 구체적인 기술을 연구합니다” _제책임 * 제현주

1부 일상생활의 기술 :

돈 관리의 기술부터 생활 체력의 기술까지

1장 내 욕망을 존중하는 적정 소비 습관 * 돈 관리의 기술

돈 사고의 역사 | 자꾸 죄 없는 돈 탔을 하는 이유 | 내 일의 가치 매기기 | 아니, 내 돈이 다 어디 갔지? | 어디에 써야 옳은지는 정해져 있지 않다 | 욕망의 균형점을 찾는 방법 | 돈 쓰는 감각 훈련하기 | 돈 관리의 기술 핵심 정리

2장 시너지를 만드는 일-들의 조합법 * 일 별이기의 기술

독립출판의 세계 | 야심 없음으로 가능한 것들 | 흥하는 행사의 비밀 | ‘갈증이 날 때’ 일을 벌인다 | 뜻이 맞는 사람을 모으지 않는다 | 겁이 많아서 지속 가능하다 | 일단 ‘폴더’를 하나 만든다 | 조급함을 분산시키는 방식 | 최악을 상상하기 때문에 용감해진다 | 일 별이기의 기술 핵심 정리

3장 배움의 동력을 확보하는 ‘어른의 공부법’ * 배우고 가르치는 기술

좋은 관객이 필요하다 | 가르침과 배움의 모호한 경계선 | 표현의 즐거움에 눈뜨기 | 맥락을 모르면 고통스럽다 | 슬럼프를 건너는 방법 | 말하기에 익숙해지는 것 | 공부는 어른의 일 | 열려 있는 배움의 생태계 | 콘텐츠 생산자들의 몫 | 배우고 가르치는 기술 핵심 정리

4장 적당한 거리를 유지하며 함께 산다는 것 * 함께 살기의 기술

인생전환학교 | 적당히 벌고 잘 살기 | 개인주의자들이 '함께' 산다는 것 | 돈 문제부터 설거지, 청소, 빨래까지 | '나누기' 시간을 둔다 | 공동주거의 모습도 나이가 들어간다 | 함께 살기의 기술 핵심 정리

5장 몸의 감각을 깨우는 몰입의 즐거움 * 손으로 만드는 기술

'만드는 사람'이 되다 | 자립의 감각 | '카드 굽기'가 채워주지 못하는 욕망 | 쓸데없는 일을 자신에게 허락하기 | 손으로 만드는 기술 핵심 정리

6장 잘 쌓고 잘 찾는 나만의 심플라이프 * 축적과 정리의 기술

사전은 축적과 정리의 집약체 | 정리는 '검색'할 수 있게 만드는 것 | 잉여력은 태양 에너지와도 같다 | 덕질의 커뮤니티 | 쌓고, 관찰하고, 그다음에 정리한다 | 기계의 정리와 인간의 정리 | 정리의 기술은 곧 '좋아함'의 기술 | 축적과 정리의 기술 핵심 정리

7장 운동 자존감을 키우는 보디 멘토링 * 생활 체력의 기술

체육 전공생들을 위한 실험실 | '헬스장'의 문턱을 없애다 | 운동 자존감 높이기 | 하루를 활기차게 보내는 데 필요한 체력 | 일상을 존중하는 운동 프로그램 | 내 몸을 알아가는 즐거움 | 왜 뻘한 걸 못할까 | 혼자서도 얼마든지 운동할 수 있다 | 아무거나 먹어도 괜찮아요 | 운동과 운동이 아닌 것의 경계를 지운다 | 생활 체력의 기술 핵심 정리

2부 독립생활의 기술 :

직장 밖에서 내 몫의 경제생활을 꾸리는 법

8장 야심 없이 시작하는 * 나만의 작은 가게 꾸리기

인생을 걸고 빵집을 차린다는 생각은 아니었다 | 매장의 위치에 얽매이지 않는 모델 | 인간적인 영업시간 - 지속 가능한 일상 만들기 | 시작의 무게를 줄이기 262 | 내일 장사는 괜찮을까? | 나만의 작은 가게 꾸리기 핵심 정리

9장 자아와 통장 사이의 끝없는 균형 잡기 *프리랜서로 먹고살기

조직생활 부적응자 | 생활의 리듬을 만드는 방법 | 자아를 채우는 일과 통장을 채우는 일 | 어떻게 일감을 딸까 | 리스크 관리는 필수 | 길게 보고 오래 가자

10장 홀로 선 개인들의 멀리 가는 기술 * 새로운 방식의 무리 짓기

노동의 개미지옥에서 벗어나는 길 | 내가 다니고 싶은 직장 만들기 | 사람이 떨어주는 리스크, 사람이 더하는 리스크 | 서로의 필요에 관심 갖기 | 새로운 방식의 무리 짓기 핵심 정리

에필로그 | “오늘 할 일을 마치면 내일 기분이 참 좋을 텐데” _금고문 * 김정연

책 속으로

차곡차곡 승진해서 과장이 되고 부장이 되고, 더 나가서 임원이 되는 것을 목표로 할 수 있는 사람이 얼마나 될까요? 10년 후 20년 후를 생각하면 답이 보이지 않고, 마음에는 스멀스멀 불안이 차오릅니다. 그럴수록 내 시선을 자꾸 짧게 당겨오려고 노력합니다. (...) 오늘 하루를 어떻게 하면 잘 보낼 수 있을까, 그 다음엔 이번 한 주를, 이번 한 달을. 그렇게 단단한 하루하루를 쌓아가다 보면 조금 더 멀리까지 시야를 넓히더라도 마음이 흔들리지 않는 힘이 생길 것이라고 기대하면서. 내가 어찌할 수 있는 건 어쨌든 내 앞에 놓인 오늘 하루뿐이니까요. “내일은 막막하고 마음은 불안한 시대”를 산다는 것을 실감할수록, 어쩔 수 없이 기댈 데는 “좋은 일상을 만드는 구체적인 기술” 뿐이라고 생각합니다. 그게 아니라면 달리 무엇을 할 수 있을까요. _프롤로그

“사람들은 자기 마음을 인정하고 상대방의 마음을 아는 걸 힘들어해요. 그래서 외면해요. 그러다 보니까 자꾸 돈만 부각돼요. 돈처럼 편한 핑계가 없거든요. (...) 중요한 건 그냥 돈이 아니라 구체적으로 어떻게 돈이냐는 거죠. 어떤 사람은 자존감이 무너질 때 돈, 어떤 사람은 자기 욕망이 채워지지 않을 때 돈, 어떤 사람은 관심을 받고 싶을 때 돈, 사랑을 받고 싶을 때 돈, 이런 식으로 제각각 자기만의 방식으로 돈에 귀속되어 있어요. 돈 중심의 사회가 문제인 건 바로 이런 거예요. 자기 마음을 들여다보지 않고 그냥 죄다 돈 문제라고 생각해버리는 거예요. 그러면 문제를 해결할 수가 없거든요. 근본 원인을 모르니까.”(박미정) _1장 「내 욕망을 존중하는 적정 소비 습관 * 돈 관리의 기술」

“저희 세대에서 어떤 하나의 일로 큰 타이틀이나 영광을 얻기는 불가능하다고 생각해요. 저도 타이틀이 많고 여러 가지 일을 산만하게 벌이는데요, 제가 주체인 일도 있고, 율이나 정의 역할을 하는 경우도 있어요. 이렇게 여러 역할을 하는데 이런 요소들이 다 뭉쳐져야 그나마 영광처럼 보이는 무언가가 되지, ‘크리에이티브 디렉터 누구입니다’라는 한 문장으로 계속 통하는 시대는 아니라고 생각해요. (...) 산만하게 여러 가지 역할과 방법, 주기를 뒤섞어서 살면 큰 영광은 없어도 가늘지만 길게 이어갈 수 있지 않나 생각해요. 그래서 저에게 필요한 게 일 벌이기의 기술인 것 같아요.”(이로) _2장 「시너지를 만드는 일-들의 조합법 * 일 벌이기의 기술」

“현명한 사람은 좋은 관객을 찾습니다. 먼저 주변에 있는 사람들을 좋은 관객으로 만드는 것부터 시작해야 합니다. 좋은 관객의 존재가 계속 공부하게 하는 동기인 것 같아요.”(이고잉) _3장 「배움의 동력을 확보하는 ‘어른의 공부법’ * 배우고 가르치는 기술」

“사실 저희 세대가 그렇잖아요. 같이 뭘 하는 건 좋은데 같이 사는 건 망설여진다는 친구들이 대부분이에요. 그럴 때도 저는 계속 우동사 얘기를 하면서 엄청 좋으니까 이사 오라고 꼬드키죠. ‘꼭 한집에 안 살

아도 돼. 이 동네에 와서 같이 느슨한 관계를 맺으면서 편안하고 즐겁게 살면 좋지 않겠냐라면서. 그러면 처음엔 콧방귀도 안 끼다가 관심을 보이고 그래요. 같이 한다는 건 그런 게 아닐까요. 옆에 있는 사람이 하는 게 좋아 보이면 같이 하고 싶어지고, 다시 한 번 생각하게 되는.”(김진선) _4장 「적당한 거리를 유지하며 함께 산다는 것 * 함께 살기의 기술」

“우리 사회가 강요하는 일정한 삶의 양식이 있잖아요. 그런 사회에서 내가 스스로 생각한 것을 실천하고 유지하면서 살려면 스스로 생산하는 능력이 필요하다고 생각해요. 사실 손으로 직접 뭘 만든다는 게 요즘 트렌드가 되고 있잖아요. 이게 어떤 상징인 것 같아요. ‘제작하는 인간’으로서의 삶, 그러니까 효율적인 생산력을 가진 노동자로서의 삶이 아니라 살아가는 데 필요한 기술을 생산할 능력을 가진 제작자로서의 삶을 원하는 마음이 많이들 있는 거죠. 그 물건이 무엇이든지 간에 생산하는 방법에 대한 인지가 있느냐 없느냐에 따라서 소비하는 인간으로서만 존재하는 나를 넘어설 수 있어요.”(아랑) _5장 「몸의 감각을 깨우는 물입의 즐거움 * 손으로 만드는 기술」

“정리해야 할 대상이 있다면, 일단은 가만히 관찰하는 데서 시작하는 거예요. 그렇게 관찰하면 반드시 특성이 보이고, 그 특성이 나를 설득했을 때 그 특성에 따라서 분류를 하는 거죠. 그러니까 결국은 먼저 모으는 게 핵심이에요. 모아야 관찰할 것도 생기죠. 뭔가가 모여야만 그게 나한테 어떤 의미가 있는지 고민하게 되고, 그 과정에서 내 필요에 따라 정리하는 거죠.”(정철) _6장 「잘 쌓고 잘 찾는 나만의 심플라이프 * 축적과 정리의 기술」

“내가 좋아하는데 그리고 내 주변 사람도 맛있다는데, 다른 사람들도 이걸 맛있다고 해줄까, 그게 너무 궁금했어요. 그래서 그냥 무작정 차렸어요. 대신에 조그맣게요. 인생을 걸고 빵집을 한다는 생각은 아니었고요. 영어 학원을 다니든 헬스를 다니든 돈을 내야 하잖아요. 똑같이 뭔가를 경험하고 궁금증을 해소하려면 어느 정도 비용이 들겠지, 생각하면서 내가 가진 돈으로 작게 시작했어요.”(박혜령) _8장 「야심 없이 시작하는 * 나만의 작은 가게 꾸리기」

“단순히 생계만을 생각했다면, 주식회사를 만들 수도 있고 더 큰 가게를 열 수도 있고 그 큰 가게의 좋은 사장이 될 수도 있었겠죠. 그런데 협동조합을 하게 된 데는 사실 다양성을 포함하고 싶은 바람이 있었어요. (...) 저희가 한 가지 일만 계속 하고 싶은 건 아니거든요. 사람이 언제 죽을지 모르잖아요. 다양한 일을 하고 싶은 욕구가 있는데, 다만 사회적인 분위기에 짓눌려서 다른 선택을 못하는 상황이라고 생각해요. 비슷한 생각을 하고 비슷한 고민을 가진 사람들끼리 모여서 이런 방식을 바꿔보고 싶어요. 혼자서는 정말 힘들니까요.”(강수연) _10장 「홀로 선 개인들의 멀리가는 기술 * 새로운 방식의 무리짓기」