

## 소음이 멈출 때 비로소 들리는 것들

도시의 불빛이 창턱에 얇은 띠를 남기고, 냉장고 모터 소리가 방을 한 번 훑고 지나간다. 외로운밤은 이런 사소한 소리들 사이에서 길어진다. 사람마다 그 밤을 견디는 방식이 다르지만, 나는 해가 기울고 말수가 줄어드는 시간에 종지와 펜을 꺼내는 습관을 오래 들였다. 기계의 화면은 너무 밝고 끈적거린다. 버튼의 클릭 소리도 싫다. 손목을 느리게 움직이며 잉크가 스며드는 속도를 기다릴 때, 그제야 내 생각의 속도도 인간적인 보폭을 찾는다.

수십 번 밤샘을 했던 시절이 있다. 마감 직전의 편집실, 새벽 기차 안, 병실의 접이침대. 장소가 어디든 종지와 펜은 늘 가볍고 성가시지 않았다. 글을 쓰지 않는 날에도 가방 속 노트는 일종의 안심보험처럼 있었다. 외로운밤을 대비해 작은 성냥갑을 품듯 마련해 둔 쓸모. 아무도 모르는 나만의 공구 상자였다.

## 펜촉 끝의 속도, 머리의 속도

손으로 쓰면 생각이 느려진다는 말은 반은 맞고 반은 틀리다. 단순하고 익숙한 문장이라면 키보드가 훨씬 빠르다. 그러나 밤에는 속도를 늦추는 쪽이 종종 이익을 준다. 마음이 과열되면 문장은 험거워지고, 결론은 성급하다. 펜을 잡으면 손가락 관절이 자연스럽게 브레이크가 되고, 그 제동력이 판단을 보살핀다.



내가 겨울에 특히 만년필을 자주 쓰는 이유는 흐름 때문이다. 잉크가 종지에 닿아 퍼지는 정도가 날씨를 타고, 내 기분도 따라서인다. 건조한 날엔 더 빠르게 흘러 어느새 한 페이지가 짝 찬다. 습할 땐 잉크가 무거워져 문장이 단단해진다. 같은 문장을 새벽 1시에 쓰는 것과 3시에 쓰는 것이 다르듯, 펜촉도 시간대를 안다. 속도가 느려지면 문장 사이에 공기가 생기고, 그 틈에 생각이 눌러앉는다.

## 종이는 생각의 흡수율을 바꾼다

무선 노트와 도트 노트, 대학노트의 얇은 종지와 도화지처럼 두꺼운 종이는 손에 닿는 감촉부터 다르다. 두께 80g의 복사용지에 쓰면 잉크 번짐이 잦고, 100g 이상의 미색 용지는 부드럽게 견뎌 준다. 번짐이 심하면 필체가 흐려지고, 흐르면 마음도 덩달아 흐릿해진다. 반대로 너무 매끈한 종이는 미끄러져 제동이 잘 걸리지 않는다. 새벽녘엔 서걱서걱한 질감이 낫다. 촉감이 신호를 보태어 문장을 붙들어 준다.

가끔 비싼 노트가 심리적 허들을 만든다. 표지가 견고하고 종이가 고급일수록 첫 장을 망치기 싫어 공백을 오래 끌어안고 있게 된다. 그럴 땐 값싼 메모패드가 더 낫다. 마음이 가볍다. 연필 자국이 쓸쓸해 보이는 날에는 샤프가 아닌 2B 연필을 집는다. 농도가 짙어 한 획만으로도 존재감이 선명하다. 외로운밤에는 이런 자잘한 선택들이 몸의 감각을 현재로 끌어온다.

## 침묵을 설계하는 법

침묵은 우연히 생기지 않는다. 밤은 조용하지만, 조용하기만 한 건 아니다. 알림 소리, 배달 오토바이, 이웃의 즐린 기침, 머릿속 반추가 끊임없이 내리쬐인다. 나는 몇 가지 습관으로 최소한의 울타리를 만든다. 조명을 낮추고, 방의 초점을 하나로 만든다. 스탠드 불빛을 종이 위에만 얹는다. 주변을 어둡게 하면 눈이 한 곳에 모이고, 생각도 가까운 데 눌러붙는다. 작은 모래시계를 옆에 두고 뒤집는다. 15분짜리. 모래가 다 쏟아지면 잠깐 멈추고 창문을 열어 찬 공기를 들인다. 간단하지만 공간의 기압을 바꾸어 준다.

침묵이 늘 방의 외부에서 찾아오는 건 아니다. 더 자주 내부에서 내나간다. 쓰다 보면 불현듯 문자로 드러난 문장이 내 마음을 자극하고, 바로 반박하고 싶어진다. 그때 멈춘다. 줄을 한 칸 내려서, 지금 떠오른 반박을 작은 괄호 안에 적는다. 괄호는 수습과 유예를 허락한다. 목소리를 지우지 않되, 본류를 해치지 않게 옆에 주차한다. 이렇게 하면 혼잣말이 다투지 않고 공존한다.

## 무엇을 쓸 것인가

무엇이든 쓰면 된다는 말은 초심자에게는 친절하지만 곧 막막해진다. 외로운밤에는 특히 주제가 멀리 있는 것처럼 느껴진다. 나는 밤마다 반복하는 소재목을 세 개 들고 다닌다. 오늘 내 몸, 오늘 들은 말, 오늘 넘기지 못한 장면. 몸에 대해 쓸 때는 구체성을 강요한다. 어깨의 통증이 몇 시쯤 시작되었는지, 오른쪽과 왼쪽의 차이가 10퍼센트인지 30퍼센트인지, 온수에 닿았을 때 어떻게 달라지는지. 소리나 냄새도 기록할 수 있다. 숫자와 감각을 같이 적으면 자잘한 것들이 다음 밤의 단서가 된다.

오늘 들은 말은 반드시 인용부호로 묶는다. 정확히 기억나지 않으면 대괄호로 비어 있음을 표시하고, 맥락을 더한다. 예를 들어, 버스 정류장에서 한 중학생이 친구에게 툭 내뱉은 말의 톤을 기록해 본다. 억양, 속도, 마지막 단어의 길이. 그 작은 기록은 며칠 뒤 수첩을 넘길 때 의외로 힘을 갖는다. 넘기지 못한 장면은 뇌가 집요하게 반복 재생하는 화면이다. 지나치게 선명하면 그 장면을 화면처럼 그려 본다. 구도, 배경음, 관객의 자리. 관객이 나인지, 타인인지, 아니면 빈자리인지. 시각화는 종종 장면을 벗겨낸다.

## 외로운밤이 남기는 손끝의 기술

밤마다 적다 보면 글씨가 달라진다. 한 달만 기록해도 필압이 안정된다. 손목이 덜 아프다. 평균 500자, 길면 1,200자, 드물게 2,000자가 나온다. 양보다 중요한 것은 리듬이다. 초반 5분은 몸을 데우는 시간으로 쓴다. 해상도가 낮은 문장을 일부러 허용한다. 중반 10분은 풍경과 원인을 구분한다. 무엇이 일어났는지와 왜 그렇게 느끼는지의 선을 따로 그린다. 마지막 5분은 제목을 고치고, 한 문장을 남긴다. 그 문장은 다짐이 아니라 관찰문으로 쓴다. 다짐은, 밤이 약한 날엔 쉽게 무너진다. 관찰은 내일의 내가 확인만 하면 된다.

내가 자주 남기는 마지막 문장들은 이런 식이다. 왼쪽 갈빗대 아래가 저릴 때, 뜨거운 물을 마신 뒤에야 호흡이 길어졌다. 오늘 저녁의 소음은 유독 입술 소리였다. 지하철에서 사람들은 엷드려 자는 대신 폰을 머리맡으로 끌어당겼다. 이런 문장은 새벽의 낙서처럼 보이지만, 다음날 오후 커피를 마시며 보면 평정심을 회복시키는 실마리가 된다.

## 도구의 선택, 과장되지 않은 지식

도구는 개인차가 크다. 다만 밤의 작업에 어울리는 장비들은 몇 가지 경향이 있다. 소음이 적고, 유지보수가 간단하며, 빛을 많이 반사하지 않는 것. 머리를 복잡하게 만들지 않는 단순함이 필요하다. 만년필은 물성이 풍성하고 속도를 자연스럽게 늦춘다. 볼펜은 휴대성과 간편함에서 앞선다. 젤펜은 잉크가 선명해 어두운 조명에서도 읽히기 좋다. 연필은 가장 너그럽다. 틀린 단어를 문지르고 다시 쓰는 용서의 기술을 안다.

밤에 곁에 두면 편한 소도구로는 얇은 종이테이프가 있다. 중요 문단을 접착제로 표시하지 않고도 귀퉁이를 살짝 붙들 수 있다. 색은 한두 가지만 쓴다. 형광펜을 여러 개 쓰면 노트가 소란스러워져 밤의 속도와 충돌한다. 잉크는

블루블랙 계열이 눈의 피로를 줄인다. 흑백 대비가 강한 진한 블랙은 멋있지만 장시간 보면 피곤하다. 작은 디테일 하나가 다음날의 컨디션을 좌우한다.

다음은 밤 기록을 위한 최소 도구 점검표다.

- 노트 한 권, 휴대 가능한 A5나 B6 사이즈
- 펜 두 자루, 성격이 다른 잉크류와 연필류
- 스탠드 조명, 3000K 내외의 따뜻한 빛
- 15분 모래시계나 타이머, 알람음이 없는 것
- 얇은 종이테이프 또는 작은 포스트잇

각 항목은 목적이 분명하다. 크기가 작아야 자리에 눕혀도 부담이 없다. 펜을 두 종류 쓰는 이유는 실패를 회피하기 위해서다. 한 가지가 종이와 궁합이 맞지 않거나 손에 맞지 않는 날이 반드시 있다. 타이머의 무음은 물입을 깨지 않기 위한 배려다. 침묵 속에서 가장 크게 들려야 하는 건 내 손의 속삭임이지 기계음이 아니다.

## 기록은 건담을 낳는가, 변화까지 부를 수 있는가

밤마다 같은 자리에 앉아 같은 행동을 반복하면, 일정 기간 뒤 결과가 나온다. 기록을 권할 때 듣는 질문은 두 가지다. 기록이 마음을 안정시키느냐, 그리고 행동을 바꾸느냐. 첫째에 대한 대답은 대체로 예, 둘째는 조건부 예다. 안정은 기록 행위 그 자체에서 온다. 몸을 고정하고, 시선을 한 점에 두고, 손을 규칙적으로 움직이는 행위는 신경계를 차분하게 한다. 요가의 호흡이나 산책의 리듬과 닮았다. 10분만 해도 심박이 내려간다는 체감은 흔하다.

행동의 변화는 기록의 품질과 피드백 루프에 달려 있다. 같은 사실을 반복해서 쓰는 것만으로는 변하지 않는다. 작은 숫자와 경향을 붙잡아야 한다. 예를 들어, 밤마다 간식을 먹게 되는 패턴이 있다면, 시간대와 메뉴, 배고픔의 정도를 1에서 5까지 적어 본다. 7일만 쌓아도 경향이 보인다. 배고픔이 2인데도 먹는 날은 피로도가 4 이상인 날이었다든가, 특정 회의가 있던 날이었다든가. 이때 변하는 것은 의지의 크기가 아니라 선택의 문턱이다. 기록은 문턱의 높낮이를 시각화한다. 낮춰야 할 문턱과 올려야 할 문턱을 분간할 수 있다.

## 글 대신 선, 점, 도형

때로는 문장이 과하다. 단어가 귀를 울리고, 문장이 바로 심장을 친다. 그럴 땐 선과 점으로 밤을 넘기는 법이 있다. 왼쪽 페이지에는 선긋기만, 오른쪽 페이지에는 점찍기만. 선은 길이와 방향으로 감정의 양을 표시하고, 점은 밀도로 마음의 진동수를 알린다. 3분쯤 그리다 보면 굳이 말을 붙이지 않아도 좋다. 일정한 간격을 유지해 선을 긋는 동안 호흡이 정리된다. 이 단순한 도식은 오랜 기간 썼다. 화가 나는 밤엔 선이 사납게 꺾인다. 슬픈 밤엔 점이 모서리에 몰린다. 다음날 보기에 민망하지 않은 형태라서, 이어 보기가 쉽다. 기록이 이월되면, 다음 밤이 덜 가파르다.

## 조명과 자세, 체력의 문제

밤 **외밤** 기록의 적은 허리와 어깨다. 구부정한 자세로 20분만 있어도 다음날 통증이 몰아친다. 침대에 비스듬히 기대어 쓰면 편하지만, 손목에 무리가 오고 글씨가 곧장 아래로 미끄러진다. 소파나 침대에서 써야 한다면 무릎 위 보드를 하나 둔다. 두께 1cm 정도의 얇은 나무 보드는 가볍고 안정적이다. 무릎과 배 사이 거리를 20cm 이상 유지하면 횡격막이 눌리지 않아 호흡이 길어진다. 조명은 얼굴 뒤에서 앞으로 비추게 두는 편이 눈부심이 덜하다. 스탠드는 가급적 3000K 전후의 따뜻한 색온도를 고른다. 4000K 이상의 중성광은 선명하지만 밤에는 자극이 된다.

체력이 떨어지는 날엔 시간을 욕심내지 않는다. 5분만 쓰고 덮어도 된다. 다만 하루가 통째로 끊기지 않도록 형식만 유지한다. 날짜, 장소, 지금의 온도 느낌, 한 줄 관찰. 네 항목이면 충분하다. 이런 최소 포맷은 아픈 날의 구멍줄이 된다.

## 감정의 수문을 열 때 생기는 일

외로운밤에는 감정의 조절 장치가 느슨해진다. 낮에 붙들어 둔 슬픔이나 분노가 글로 터져 나온다. 이때 무턱대고 흘러보내면 기록이 감정의 배출구로만 남는다. 풀어내는 일은 필요하지만, 매번 배출만 하면 지친다. 나는 감정의 기록을 두 층으로 나눈다. 첫 층은 원문 그대로, 표현을 절제하지 않고 쓴다. 두 번째 층은 축약문으로 만든다. 세 문장으로, 필요하면 한 문장으로 압축한다. 압축 과정에서 언어가 정제되고, 과장과 반복이 정리된다. 이 습관은 분량을 줄이기 위한 것이 아니라 감정의 구조를 드러내기 위한 것이다. 사건, 해석, 반응이 구분되면 다음 선택지가 보인다.

그렇다고 해서 모든 밤이 정리되어야 하는 건 아니다. 무너지는 밤도 있어야 한다. 10번 중 2번쯤은 완전히 흐느적 거리는 페이지를 허락한다. 넘겨보면 텍스트의 흔들림도 기록의 일부다. 사람의 기록에는 잡음이 있어야 생기가 있다.

## 타인의 기록을 흉내 내지 않기

노트를 펼치면 누구나 피곤한 완벽주의자가 된다. 서체를 곧게, 줄맞춤을 반듯하게, 제본선에 살짝 걸치게. 사진으로 공유되는 다이어리의 깔끔함을 닮고 싶은 마음이 든다. 그러나 밤의 기록은 전시물이 아니다. 축축한 마음을 널어 말리는 자리다. 정갈함이 마음을 돕는 사람도 있다. 나처럼, 너저분함이 오히려 마음을 느슨하게 하는 사람도 있다. 본받을 것은 도구나 포맷이 아니라 리듬이다. 다른 사람의 리듬은 참고가 될 뿐 복제 대상이 아니다.

예전에 팀원들과 한 달 동안 밤 기록을 공유한 적이 있다. 각자 네 줄씩만. 놀라웠던 것은 같은 사건을 두고 완전히 다른 리듬이 나온다는 점이었다. 어떤 이는 첫 문장에서 결론을 던지고, 나머지 세 줄을 배경으로 채웠다. 다른 이는 배경으로 두 줄을 쓰고, 끝에서야 감정을 밝혀 위안을 만들었다. 그 실험 끝에 남은 교훈은 하나였다. 밤의 문체는 그 사람의 호흡과 닮아야 한다.

## 기록을 미루는 핑계를 취급하는 법

밤에 기록을 미루는 이유는 그럴듯하다. 피곤해서, 할 일이 많아서, 내일이 더 나을 것 같아서. 이런 변명은 사라지지 않는다. 없앨 수 없다면 취급해야 한다. 나는 미루기 위한 공식 절차를 만든다. 첫째, 시계를 보고 현재 시간을 적는다. 둘째, 미루려는 이유를 한 줄 쓴다. 셋째, 그 이유를 허용하는 조건을 단 두 가지로 제한한다. 예를 들어, 피곤함이 4 이상인 날, 다음날 오전에 기록할 10분의 빈 칸이 이미 일정에 잡혀 있는 날. 넷째, 오늘 기록 대신 내일 기록의 제목을 미리 쓰고 달는다. 이 절차는 2분이면 끝난다. 대부분의 경우, 이 과정을 거치다 보면 핑계의 열기가 식고, 그대로 펜을 든다. 미루기 자체를 의식화하면, 미루는 행위가 예외에서 습관으로 확장되는 것을 막을 수 있다.

## 기억이라는 반죽

밤 기록을 오래 하다 보면 기억의 결이 달라진다. 사건의 타임라인을 세밀하게 남길 수 있게 되지만, 때로는 노트가 사건을 대체하기도 한다. 실제보다 기록이 더 또렷해지는 역전 현상이다. 이를 경계하려면 소급 수정의 유혹을 잘 다뤄야 한다. 다음날 읽고 틀린 부분이 보이더라도, 본문을 지우지 않는다. 정정은 색을 달리해 옆에 단다. 그리고 정정의 근거를 간단히 남긴다. 소급 수정이 지나치면 기록은 쉽게 소설이 된다. 소설은 필요하지만, 밤 기록은 먼저 원본이어야 한다.

또 하나의 함정은 스스로를 관찰 대상으로만 취급하는 태도다. 일정 기간이 지나면 자신을 데이터로 보기 쉽다. 수치와 그래프는 유용하지만, 인간은 그래프의 잔떨림으로만 살지 않는다. 수치 사이의 빈칸에, 기록하지 못한 공기와 냄새가 있다. 가끔은 일부러 수치를 버리고 장면을 길게 늘어뜨린다. 냄새와 온도, 질감과 빛. 불필요해 보이는 서술이 기억의 반죽을 부드럽게 만든다.

## 실패가 쌓일수록, 장비를 줄여라

기록이 멈추는 시기가 온다. 보통은 먼저 장비를 늘린다. 새로운 만년필, 새 잉크, 가죽 커버. 새것은 보상처럼 달콤하지만, 고장난 리듬을 고치진 못한다. 실패가 쌓이면 장비를 줄여야 한다. 펜 하나, 종이 한 묶음, 타이머 하나. 도구

가 적으면 시작의 문턱이 낮아진다. 빈 페이지는 무섭다. 그러나 빈 페이지가 여러 권이면 공포는 기하급수로 늘어난다. 하나만 남기면 적의 크기가 정돈된다.



그럴 때 나는 가장 싹 메모패드를 꺼내 제목도 없이 두 줄을 쓴다. 오늘은 누구와 말을 몇 분 했는지, 지금 내 방의 온도는 몇 도 같은 사소한 것. 쓸 게 없다고 느낄수록 단위를 작게 쪼갬다. 소리의 길이, 냄새의 방향, 손가락의 찬기. 아주 구체적인 사물성은 감정의 둔탁함을 뚫고 들어온다.

## 타이밍과 수면, 경계선 걷기

밤 기록이 수면을 돕기도, 방해하기도 한다. 깊게 파고드는 주제를 만지면 각성이 올라가 잠이 멀어진다. 경계선은 사람마다 다르지만, 대략 취침 30분 전부터는 사색을 얇게 가져가는 편이 안전하다. 구조적 사유 대신 감각적 기록으로 옮겨 타면 좋다. 손목의 온도, 조명의 테두리, 창틀의 차가움. 낮게 타는 화로처럼 열기를 유지하되 불길은 키우지 않는다. 덮고 나면 이불로의 전환도 자연스럽다.

수면에 예민한 사람은 타이머 대신 모래시계를 권한다. 빛과 모래 흐름은 자극이 적다. 타이머 소리 하나가 남긴 잔향은 생각보다 길다. 기록 시간을 10분, 15분, 20분으로 정해 며칠씩 시도해 본다. 내 경험상 15분이 가장 재현성이 높았다. 짧아서 부담이 적고, 길어서 내용이 생긴다.

## 혼자 쓰되, 완전히 혼자서 아닌 방식

외로운밤의 가치는 혼자의 시간에서 오지만, 완전히 고립되면 기록은 잘 마르지 않는다. 나는 드물게 아주 작은 교환을 시도한다. 아는 사람 두세 명과 서로의 한 줄 기록을 익명으로 공유한다. 누구의 것인지 모르는 상태에서 한 줄만 읽는다. 타인의 호흡을 살짝 들이마시면 내 호흡도 안정된다. 가끔은 낯선 문장이 자극이 된다. 내가 떠올리지 못한 초점, 다른 결의 리듬. 단, 규칙은 단순해야 한다. 분량 제한, 반응 금지, 해설 금지. 감상의 무게를 서로 줄여야 오래 간다.

## 기록의 흔적을 남길 때와 태울 때

밤 기록의 처분은 민감하다. 모아두면 쌓이고, 쌓이면 두렵다. 나는 두 갈래로 관리한다. 3개월째 되는 시점에 한 묶음을 꺼내 세 등분한다. 보관, 발췌, 폐기. 보관은 손대지 않고 묶어 둔다. 발췌는 문장과 장면, 사실과 수치를 옮겨 적는다. 폐기는 과감하게 태우거나 파쇄한다. 기준은 단순하다. 다시 읽을 가능성이 있는가, 법적 혹은 관계적으로 위험 요소가 있는가, 다시 읽으면 상처를 과도하게 자극하는가. 기록이 삶을 돕는다면 그 중 일부는 사라져도 좋다. 남기는 것만이 가치가 아니다. 지우는 기술도 기록의 일부다.

## 외로운밤은 누구의 것인가

외로운밤이라는 단어는 흔히 젊은 날의 몫처럼 들리지만, 실은 생의 여러 장면에서 고개를 든다. 신생아를 돌보는 부모의 새벽, 교대근무자들의 식탁, 간병하는 가족의 병실, 장기 출장의 호텔방, 은퇴 뒤 불쑥 커진 저녁. 각자의 밤에는 각자의 외로움이 있다. 누군가는 소리를 줄이는 것보다 늘리는 편이 낫다. 라디오 DJ의 목소리, 먼 곳의 노래가 몸을 붙든다. 그런 밤에도 종이 한 장의 무게는 가볍다. 손이 바쁠수록 마음은 덜 흔들린다. 라디오가 방 안을 메우면, 펜촉 아래에는 조용한 구역이 생긴다. 그 작은 조용함이 다음 날의 기초 체력을 만든다.



## 끝에 남는 것

아주 긴 시간에 걸쳐 보면, 밤 기록은 신변잡기 이상의 일을 한다. 사고가 나던 주간과 회복기의 그래프가 나란히 놓이고, 말수와 통화 시간, 카페인 섭취와 잠의 질 같은 생활 변수가 서서히 맞물린다. 기록은 원인을 단정하지 않으면서도 패턴을 드러내는 도구다. 무엇보다, 기록은 밤을 밤답게 만든다. 어둠이 깊어질수록 빛을 찾는 대신, 어둠의 질감을 더듬는다. 종이는 그 질감을 잡아주는 표면이고, 펜은 손이 그 표면에 남기는 흔적이다. 침묵은 그 둘이 일하는 동안 방해하지 않는 공기다.

외로운밤은 누구에게나 돌아온다. 그 사실을 두려워하기보다, 대비할 수 있다면 마음의 균형은 달라진다. 가볍고, 구체적이며, 반복 가능한 어떤 행위. 그게 종지와 펜, 그리고 침묵으로 꾸린 작은 의례다. 모래시계의 모래가 끝까지 떨어지는 동안, 오늘의 나는 내일의 나와 만날 약속을 한 줄 남긴다. 잉크가 마르자마자, 밤이 조금 덜 외로워진다.