김병전 대표의 지금, 명상의 시간 ⑲ 직장서 명상습관 만들기



▶한줄 요약
명상이 습관이 되려면 무엇보다 명상을 너무 어렵게 생각하지 않는 것이 중요하다. 매일 식사하고 커피를 마시는 것처럼 관심만 있으면 쉽게 할 수 있다.

1초의 멈춤도 좋은 마음챙김이다



최근 필자는 '제1회 직장인을 위한 하트스마일 명상 프로그램(이하 HST 프로그램)'을 2박 3일 동안 진행했다. 'HST(Heart-Smile Training) 프로그램'은 KAIST 명상과학연구소장 미산 스님께서 2011년에 개발한 '하트스마일명상 2박 3일 집중수행 프로그램'을 조직에 특화해 맞춤형으로 개발한 기업형 명상 프로그램이다. 국내 연구를 통해서 효과성을 검증하였으며, 현재 미국 하버드 대학교 명상과학연구소(Center for Mindfulness and Compassion)와 공동으로 연구를 진행하고 있다. 경영컨설턴트로서 기업에 대한 전문성이 있는 필자는 직장인을 대상으로 한 HST 프로그램 개발 프로젝트팀에 참여했고, 최근 제1회 프로그램을 공동개발자와 함께 진행했다.

HST 프로그램을 마치고 1주일 후 동일한 장소에서 국내 D금융그룹 임원들이 참여하는 'Time for Myself' 라는 2박 3일 마음챙김명상 프로그램을 진행했다. 'Time for Myself'는 필자 회사에서 개발한 조직 내 리더들에게 특화된 마음챙김 기반 명상 프로그램이다. 이 프로그램의 목적은 단순한 힐링을 넘어 자신의 마음에 진정한 리더가 되는 과정으로, 스트레스 경감과 집중력 향상 그리고 심리적 안정을 목적으로 하고 있다. 궁극적으로 리더로서 자기인식 역량과 자기조절 역량 발현을 통해 업무 현장에서 탁월한 리더십 발현을 목적으로 하고 있다.

HST 프로그램은 직장을 다니는 불특정 다수를 대상으로 진행됐고, 'Time for Myself'는 특정 기업의 임원들을 대상으로 진행했다. 두 프로그램 모두 디지털 디톡스와 더불어 몸과 마음에 대한 마음챙김을 하면서 실내와 실외에서 진행됐다. 아침 7시에는 몸을 깨우는 움직임 명상과 더불어 고요히 마음을 머무는 정좌 명상도 1시간 정도 야외에서 했다. 둘째 날에는 숲길을 따라 천천히 걸으며 자연과 교감을 하면서 오감을 깨우고 자신의 내면도 탐색해보는 자연명상도 했다. 프로그램이 진행된 명상홀과 숙소 그리고 식사에 대해서도 만족도가 높았다.

이렇게 일상에서 잠시 벗어나 침묵과 함께 온전히 자신의 내면을 깊이 탐색해본다는 것이 참가자 대부분에게는 완전히 새로운 경험이었다고 한다. 프로그램이 진행되는 3일 동안에는 안내자의 인도에 따라 편안하면서도 고요하게 머물면서 긍정적인 경험을 하게 된다.

"쉼, 마음을 챙기는 방법을 편안한 과정 속에서 전문가의 도움을 받아가면서 배울 수 있어서 유익했습니다." "호흡, 아침을 깨우다 시간은 영화의 한 장면 속에 있는 주인공이 된 느낌이었습니다. 저와의 대화를 통해 조금 더 개선할 수 있는 시간이었던 것 같습니다." "숲명상, 묵언수행, 종소리에 멈춤, 잠시 말없이 걷기에만 집중을 하다 보니 고요함, 평화, 안정감이 충만했습니다."

참가자들이 남긴 후기에서도 그러한 마음을 읽을 수 있다. 하지만 막상 프로그램이 마무리되고 일상으로 돌아갈 시간이 되면, 전쟁과도 같은 일터에서 어떻게 평온함을 유지하면서 현명한 의사결정을 하고 구성원들과 공감적으로 경청하고 동기부여를 할지에 대해서 구체적인 방법에 대한 요구사항도 많았다.

이에 이번 글에서는 직장인들이 치열하게 업무를 수행하는 일터에서 어떻게 명상을 습관화할 수 있을지 구체적인 팁을 제공하고자 한다. 명상 프로그램에 참여했든 하지 않았든 관계없이 누구나 매일 쉽게 실행할 수 있는 명상, 특히 마음챙김 명상 방법을 나누고자 한다.

첫째, 명상이 생각보다 쉽다는 것을 알아야 한다. 명상이 습관이 되려면 무엇보다 명상을 너무 어렵게 생각하지 않는 것이 중요하다. 매일 식사하고 커피를 마시는 것처럼 관심만 있으면 누구나 쉽게 할 수 있다. 하루 30초 만으로도 충분할 수 있다. 다음 안내에 따라 잠시 마음챙김 명상을 해보자.

"편안한 자세로 허리는 펴고, 가슴은 활짝 열어준다. 숨을 깊게 들이 마시고, 숨을 길게 내쉬는 심호흡을 3번 한다. 숨을 쉴 때마다 몸이 팽창하고 수축되는 것을 바라보라. 편안하게 존재하면서 호흡하는 이 순간만을 바라보라. 30초 동안 오직 호흡하는 몸을 바라본다."

어떤가? 이 정도면 명상이 쉽지 않은가? 일과 중 매일 30초만이라도 온전히 자신의 호흡만을 바라보는데 시간을 낼 수 있다면 이미 충분히 명상 습관이 만들어진 것이다. '30초 호흡 명상'은 필자가 가장 추천하는 명상 습관 중 하나이기도 하다. 중요한 것은 매일 반복하는 것이다. 자신이 가장 편안하게 명상 훈련을 할 수 있는 시기를 정하는 것이 핵심이다. 일례로 업무 시작 전 커피 한 잔을 하면서 자신만의 시간을 가질 수 있고, 휴식시간 또는 점심시간 전후도 좋다. 자신만의 명상 루틴을 만들어 습관화해야 한다. 오늘부터 하루 한 번의 호흡을 알아차리는 마음챙김 습관을 만들어보자.

직장인 마음챙김 참가자들
단기간 명상 프로그램 이후
평소 삶에서 실천법 궁금해
어려워 말아야 습관화 가능

둘째, 미소를 지으며 현재를 보는 습관을 가져라. 직장에서 마음챙김을 한다는 것은 무의식적으로 습관적인 행동을 하기보다 주위에서 일어나고 있는 일, 그리고 자신의 내부적으로 일어나는 일에 주의를 기울이는 것을 말한다. 특히 매순간 자신이 하고 있는 일과 관련이 있다.

예를 들어, 보고서를 작성할 때 마음챙김을 한다는 것은 보고서를 작성하는 일에 온 주의를 기울이는 것을 의미한다. 즉, 현재 하고 있는 일에 몰입하여 최선을 다한다는 의미다. 현재 하고 있는 일에 집중하지 못하고 마음이 방황할 때 그러한 생각들의 존재를 인정하고, 하고 있는 일에 다시 주의를 돌려 집중하는 것이다. 이때 활용할 수 있는 강력한 무기 중 하나가 미소다. 현재 하고 있는 일에 집중하지 못할 때, 이를 알아차리고 미소를 지으면 자신을 비난하거나 자책하지 않고 긍정적 마인드셋으로 현재에 집중할 수 있는 힘이 생긴다. 때로는 미소가 마법과도 같은 힘을 주기도 한다. 입꼬리를 살짝 올리고 눈꼬리를 살짝 내리면 둥근 햇님과 같은 미소가 지어진다. 지금 바로 미소를 지어보라. 기분이 좋아지고 뭔가를 하고 싶은 욕구가 생길 것이다. 우리의 삶을 변화시키는 데 미소는 가장 싸고 강력한 에너지원이다.

셋째, 매순간 한 가지 일에만 집중하는 힘을 키워라. 연구결과 여러 가지 일을 동시에 하는 멀티태스킹의 효과성은 근거가 없다고 밝혀졌다. 신경학적 관점에서 보면, 동시에 두 가지 일에 주의를 집중할 수 없다. 우리가 멀티태스킹을 한다고 생각하지만 실제 하고 있는 것은 시프트태스킹(shift-tasking), 즉 업무 전환이다. 실제로 멀티태스킹을 수행할 수 없다. 멀티태스킹은 효율성이 떨어지고 실수가 더 많아지며 집중과 창의성이 약화된다.

마음챙김 명상 훈련은 멀티태스킹의 덫에서 벗어나게 해준다. 항상 깨어 있는 마음으로 현재 하고 있는 일에 집중할 수 있는 힘을 준다. 마음챙김 훈련은 현재 일에 집중할 수 있게 도와주고, 한 번에 한 가지 일에 몰입할 수 있도록 해준다. 밥 먹을 때는 밥맛을 느끼는데 온 주의를 기울이고, 대화를 할 때는 상대방에 온전히 주의를 기울이고, 일할 때 하는 일에만 집중하는 힘. 한 순간에 한 가지 과제에만 집중하는 힘, 그것이 경쟁력이다.

넷째, 1초의 멈춤 습관이 세상을 바꿀 수 있다. 우리는 일상의 대부분은 자동조종 모드로 살아가고 있다. 직장에서도 마찬가지다. 업무에 익숙해지면 습관적으로 일을 하게 된다. 그러면 조그만 변화에 둔감해지고 주의력은 현저히 떨어진다. 사소한 실수로 인한 대형 사고는 바로 이렇게 약해진 주의력 때문인 경우가 많다.

명상을 통한 의도적인 알아차림 훈련은 매일 경험하는 것을 새롭게 볼 수 있는 힘을 길러준다. 마음챙김 알리미는 나도 모르게 자동적으로 작동하는 뇌를 깨워서 현재에 집중할 수 있도록 해준다. 일례로 스마트폰에 일정 시간이 되면 진동이 울리게 하여 잠깐 멈춤의 시간을 가질 수도 있다. 아니면 명상앱을 활용할 수도 있다. 또는 전화나 문자메시지가 올 때 즉각적으로 받는 대신에 1초간의 멈춤을 갖고 대응하는 것도 좋은 마음챙김 알리미이자 습관이 될 수 있다.

틱낫한 스님이 중심이 되어 설립한 수행공동체 플럼빌리지에서는 15분마다 동작과 생각을 멈추는 종소리를 울린다. 무의식에서 깨어나 현실을 깨닫게 하는 종소리다. 일상의 삶을 습관적으로 살아가는 것이 아니라, 15분마다 자신이 누구이고 여기가 어디인지 그리고 지금 이 순간 무엇을 하고 있는지를 알아차리는 것이다.

다섯째, 스트레스를 친구로 만들어라. 스트레스와 고통은 우리 삶에서 피할 수 없다. 스트레스로 인해 우리는 초조해지고 긴장하고 힘들어하고 심지어 소진되기도 한다. 스트레스에 대응하여 균형을 유지하는 핵심은 스트레스에 대항하여 싸우는 것이 아니라, 스트레스에 대한 비판단적 알아차림으로 대응하는 것이다. 실제 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR) 프로그램을 통해 스트레스와 통증, 질병에 직면해 기존 건강 및 의료 돌봄 시스템에 충분히 만족하지 못한 사람들에게 스스로 자신을 돌볼 수 있는 내적 능력을 개발시켜주었다.

마음챙김은 스트레스조차 친구로 만들 수 있도록 우리의 사고를 전환시켜 준다. 직장에서 스트레스나 고통을 받는 어려운 일에 당면했을 때, 그때 단순히 몸의 자연스러운 반응을 자각하는 마음챙김 훈련만으로도 내적 평온을 찾을 수 있다. 스트레스나 고통을 자각하는, 즉 알아차리는 마음은 고통스럽지 않다.

마지막으로, 가장 먼저 자신을 보살피는 습관을 가져라. 일이 잘 되지 않을 때 우리는 보통 자기 비판적인 경우가 많다. 우리는 스스로를 비난하고 자책하는데 너무 익숙해져 있다. 자신에게 관대하지 못하고, 자신을 사랑하지 못하는 사람을 다른 사람에게 진정한 친절이나 사랑을 베풀기 어렵다고 한다.

만약 손가락이 베이면 상처부위를 소독한 후 약을 바르고 밴드나 붕대로 보호하면서 치료하고자 할 것이다. 우리의 마음도 마찬가지다. 내 마음의 상처를 먼저 알아차리고 치유해야 한다. 자신에 대한 친절은 이기심이 아니다. 먼저 자신을 사랑할 때, 타인을 사랑할 수 있는 힘은 배가 된다. 먼저 나에게 친절하자! 친절은 우리가 베풀 수 있는 최선의 마음 중 하나다.

〈무진어소시에이츠 대표〉

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심
BTN 불교TV
방송시간안내
BTN 불교TV 대표 프로그램



릴레이 특강 지혜의 다락방
고통에서 행복으로..멘토들이 전하는 행복강연
본방송 (화) 13:00 재방송 (화) 20:30, (토) 23:15



남을위해 기도하라 자비도량참법
자비도량참법을 현대적 언어로 재해석한 해설을 통해 참회 발원하는 기도정진시간
본방송 (수) 14:00 재방송 (수) 22:30, (토) 07:30



자현스님과 떠나는 붓다로드
부처님 당시부터 현재까지!
자현스님의 명쾌한 강의
본방송 (금) 08:30 재방송 (금) 19:30, (토) 15:00

BTN 채널안내 | olleh 233번 tv 295번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300