세계적 명상 앱 '헤드스페이스' 비결은?

공동 창업자 리치 피어슨 · 앤디 퍼디컴
3월 1일 美 월간잡지 'Inc' 인터뷰서 밝혀


세계적인 명상 앱 헤드스페이스(headspace) 공동 창업자 리치 피어슨(Rich Pierson · 왼쪽)과 앤디 퍼디컴(Andy Puddicome). 사진출처=Inc

"우린 세계인의 건강과 행복을 향상시키고 싶을 뿐입니다."

대부분의 스타트업(start-up; 설립한 지 오래되지 않은 신생 벤처기업)과는 조금 다른 창업 목표를 둔 사람들이 있다. 세계적인 명상 앱 헤드스페이스(headspace) 공동 창업자 리치 피어슨(Rich Pierson)과 앤디 퍼디컴(Andy Puddicome) 이야기다.

미국 월간잡지 'Inc'는 3월 1일자 보도를 통해 피어슨과 퍼디컴의 헤드스페이스 앱 개발 배경과 운영 철학을 공개했다.

피어슨은 "더 많은 사람들이 명상할 수 있는 기회가 있을 것"이라며 "페드스페이스는 사람들이 더 접근하기 쉽고, 이용이 간편하면서도 너무 임상적이지 않은 방향으로 운영될 것이다. 명상이 필요한 사람들에게 호소력 있게 다가갈 것"이라 말했다.

헤드스페이스 창립 전 대형 에이전시 BBH서 엑스데오드란트 마케팅에 참여했던 피어슨과 스님인 퍼디컴은 어떤 인연으로 만나 명상 앱을 개발하기로 마음먹었을까. 둘은 단순히 돈을 벌기 위해 명상 앱을 개발한 것이 아니라고 단호히 말한다. 두 사람 역시 마음의 상처를 치료하고자 명상을 시작했고, 명상으로 맺어진 인연이기 때문이다.

퍼디컴은 친구 2명이 음주운전자의 차에 치여 사망했고, 친누나는 자전거를 타다 살해당했으며, 전 여자 친구는 심장수술 중 사망하는 것을 지켜봤다. 이 모든 일들이 불과 1년 사이에 벌어졌다. 큰 충격을 받아 알콜에 의존했던 퍼디컴은 모국인 잉글랜드를 떠나 불교를 공부하다 마침내 스님이 됐다.

그즈음 피어슨도 심리적인 문제를 안고 있었다. 피어슨은 당시 자신의 마음에 고장이 났었다고 담담히 말한다.

'돈 벌이' 보단 사람들 행복 원해
개인사로 명상 시작한 것 큰 원인
"더 많은 사람 명상할 수 있다면"
전 세계 1,200만 이용자 확보

"사람들과 대화하는 것이 어려웠던 것은 물론, 대중교통을 이용할 수 없을 만큼 사람들을 기피했어요. 제 직업이 사람들과 잘 어울려야했음에도 불구하고 말이죠."

이 때 피어슨은 친구의 소개로 퍼디컴을 만나게 된다. 스님이 된 퍼디컴이 지역 보건소에서 수백 명을 대상으로 명상을 가르칠 때다. 많은 사람들이 퍼디컴의 명상 수업에 참여하고 싶었지만 전부 수용하는 것이 불가능했고, 심지어 수업을 받지 못하더라도 수업 유인물을 받고자 하는 사람들이 생겨났다.

이에 퍼디컴과 피어슨은 각자의 재능을 '교환'하기로 한다. 퍼디컴은 명상을 가르치고, 피어슨은 더 많은 사람들이 명상을 이용할 수 있는 방법을 찾는 것이다. 그 방법이 바로 콘텐츠 개발이었다.

"다음해 영국 언론사 'The Guardian'를 위한 독점 명상 콘텐츠를 개발했어요. 전환점이었죠. 저희 명상 콘텐츠를 수록한 'The Guardian' 지는 한 달 만에 32,000파운드(한화 약 4,500만)를 벌었어요. 그 후 저희는 앱을 만들었지만, 자금도 부족했고 이미 여러 명상 앱 개발자들이 있었기 때문에 그것은 모래성을 쌓는 일과 다름없었습니다."

시작은 미비했지만, 두 사람은 실험과 연구를 거듭하며 마침내 헤드스페이스를 세계적인 명상 앱으로 발전시켰다. 앱 개발에 그치지 않고 그 효과에 대해 40여 가지 연구를 실시, 만성 통증 및 피로 등 명상 효과를 도출하기에 이른다.

헤드스페이스는 로스앤젤레스에 본사를 두며, 1,200만 명의 사용자를 보유하고 있다. 수백 가지 명상 세션을 통해 사용자들에게 큰 만족감을 부여, 입소문을 타고 빠르게 성장했다. 조지 애스본 前 영국 재무관장 뿐 아니라 전 세계 정재계 인사들과 운동선수들이 이 앱을 즐겨 이용하는 것으로 알려졌다. '애플 앱 스토어'에선 평점 별 5개 만점 중 5개를, 기타 앱 스토어에서도 별 4개 이상을 기록했다.

박아름 기자 pak502482@hyunbul.com



영국 일간지 더 가디언(The Guardian)은 2월 25일(현지시간) 혜민 스님과의 인터뷰를 게재, 2012년 한국에서 베스트셀러로 등극한 혜민 스님의 저서를 소개했다. 사진출처=더가디언

혜민 스님 〈멈추면, 비로소…〉 英 아마존 1위

해외서 큰 인기… 가디언 · BBC등 해외언론 관심

혜민 스님의 에세이집 〈멈추면, 비로소 보이는 것들〉이 해외서 큰 인기를 끌면서 혜민 스님에 대한 해외 언론의 관심이 집중되고 있다. 스님의 책이 영문판 〈The Things You Can See Only When You Slow Down〉으로 번역돼 2월 26일(현지시간) 영국 아마존 종합 베스트셀러 1위에 오른 것이다.

영국 일간지 '더 가디언(The Guardian)'은 2월 25일(현지시간) 혜민 스님과의 인터뷰를 게재, 2012년 한국에서 베스트셀러로 등극한 혜민 스님의 저서를 소개하며 그의 어린 시절, 가족관계, 명상과 수행 등 다양한 주제의 이야기를 다뤘다.

가디언은 "혜민 스님은 국제적으로 유명한 승려로 그의 책 〈멈추면, 비로소 보이는 것들〉은 2012년 출간, 1년 동안 베스트셀러 자리를 지켜왔다. 이 책은 관계에 대해, 사랑에 대해, 마음과 인생에 대해, 머리로는 알지만 마음으로는 안 되는 것들에 대해 파워 트위터리안으로 불리는 저자의 지혜로운 대답을 담고 있다"고 소개했다.

혜민 스님은 인터뷰서 "선불교의 전통을 따르고 있는 승려로서 불교 교리를 가르치고 수행을 하고 있다. 하지만 사찰에 오는 사람들은 대부분은 영적인 문제 보다 일상에서 부딪히는 문제로 힘들어 한다"며 "특히 가족들 간의 문제로 상담을 하는 경우가 많다"고 말하면서 해결법을 제시했다.

스님은 특히 양육법에 대해 "나는 사람들에게 그들의 자녀가 1~2살부터 5살 때까지는 아주 친밀한 관계를 맺도록 조언한다. 하지만 자녀가 20살이 되었을 때도 자녀에게 신경을 쓰는 대신 자신의 파트너, 주변 사람들에게 더 신경을 쓰면 자녀에게 좋은 영향을 미칠 것이라고 한다"면서 "특히 워킹맘들은 아이들과 충분한 시간을 함께 하지 못해 죄책감을 느끼는데 그럴 필요 없다. 아이들과 비록 짧은 시간일지라도 같이 있는 순간만큼 최선을 다해 아이를 보살피면 오랜 시간 같이 있으며 아이에게 집중하지 않는 것보다 효과적일 것"이라고 조언했다.

이어 스님은 어린 시절 부모의 사랑을 받지 못하며 불행하게 보낸 사람들을 위한 치유법을 들려줬다. 스님은 "자기 자식을 키우는 것은 스스로를 치유할 수 있는 방법이 될 수 있다. 아이를 돌보면서 나 스스로가 전에는 받아보지 못했던 사랑을 아이에게 줄 때 스스로를 변화시키고 치유할 수 있다"고 조언하며 "만약 아이가 없다면 고아원에서 봉사활동을 하는 것도 도움이 될 것"이라고 말했다.

아울러 혜민 스님은 사람들이 바쁘게 살면서 점점 스스로를 잃어가는 모습을 안타까워했다.

"사람들은 많은 시간을 일하면서 그들의 건강을 잃어가고 있습니다. 그리고 스마트폰에 열중하며 주변 친구들과 가족들과의 관계를 잃어가고 있습니다. 그들은 항상 온라인에서 생일 축하 메시지를 받습니다. 하지만 저녁식사를 같이 할 사람이 아무도 없다는 것을 깨닫게 됩니다."

그러면서 스님은 "사람들이 많은 상황에 휘둘리거나 자제력을 잃는 대신 스스로의 중심을 찾기 위해 잠시 묵언하는 시간을 자주 가졌으면 한다"고 강조했다.

한편 출판사 펭귄에서 출간된 영문판은 지난 23일부터 영국에서 판매됐다. 또 지난 7일 출간된 미국판도 2주 만에 판매 3만 부를 돌파했다.

영국판 편집을 맡은 편집자 다니엘 크루는 "초판 2만 부를 찍었으나 서둘러 재판을 준비하고 있다. 독자들의 뜨거운 반응에 놀라고 있다"고 전했다.

지난 2012년 국내에서 출간된 〈멈추면 비로소 보이는 것들〉은 그동안 300만 부 넘게 팔렸으며, 영미권 뿐 아니라 독일 · 이탈리아 · 스페인 · 러시아 · 멕시코 · 브라질 등 전 세계 26개국에 판권 수출이 완료됐다. 이보형 객원기자

중국 겉으론 무신론 표방… 불교 · 도교는 '예외'

프리덤하우스,
중국의 종교 탄압 실태 밝혀


프리덤 하우스는 "아시안 종교로 불리는 불교와 도교는 중국의 문화적 전통을 표현하는 수단으로 여겨졌다"며 "동시에 서양의 가치로 여겨지는 기독교와 이슬람교의 확산을 막는데 도움을 준다"고 설명했다. 사진출처=Quartz

시진핑 정권이 들어선 후 종교탄압을 더욱 심화시킨 중국 정부가 불교와 도교에 대해서만 예외적 행보를 나타내고 있단 연구 결과가 나왔다.

국제인권감시단체인 '프리덤 하우스'는 2월 28일 발표된 보고서에서 중국 정부가 보다 광범위 하게 신장 지역에서 급격히 증가하고 있는 기독교와 무슬림 세력들을 단속하고 있다고 밝혔다.

하지만 불교와 도교는 중국의 정치적 수단으로 사용됐다. 프리덤 하우스는 "아시안 종교로 불리는 두 종교는 중국의 문화적 전통을 표현하는 수단으로 여겨졌다"며 "동시에 서양의 가치로 여겨지는 기독교와 이슬람교의 확산을 막는데 도움을 준다"고 설명했다.

프리덤하우스는 "도교와 불교의 선호는 중국 내 팽배한 서구사상에 대항하기 위함이다. 중국 정부는 민주주의와 같은 서구사상을 배제하고 유교로 대체해 복종을 강요한다"며 "시진핑 정부는 국제적 방식의 교육보다 '당에 충성하고 당을 사랑하는 아이'로 성장할 수 있도록 교육하기를 강조한다"고 덧붙였다.

프리덤하우스에 따르면 불교와 도교는 '차이나 드림', '중국의 대(大)회복'을 위한 상징적인 캠페인으로 활용되고 있다.

하지만 중국 정부의 종교탄압을 위한 노력에도 불구하고 종교는 중국에서 입지를 굳혀나가고 있다. 중국에서 특파원으로 활동한 이안 존슨은 "중국인들이 공산당의 압제를 피하기 위한 방법으로 종교를 찾는 경우가 점점 더 늘어나고 있다"며 "예를 들어 기독교는 고소득이면서 현대화되고 서구적 번영의 상징으로 많은 중국인들에게 여겨지는 종교"라고 말했다.

특히 북경에서의 탄압은 가톨릭과 개신교 단체들의 결속력을 강화시키는 계기가 됐다. 프리덤하우스는 "기독교에 대한 탄압으로 불법적 지하교회가 배로 성장했으며, 중국의 기독교 신자들을 결집시키는 힘을 발휘하고 있다"고 전했다.

이보형 객원기자

전국 어디든 지극하고 여법하게 깊은 신심으로 다하겠습니다

바라밀 예술단



바라밀예술단은 큰스님들의 행사를 더욱 장엄하고 여법하게 봉행하는데 큰 역할을 다하겠습니다.

- 바라밀예술단 단장 지우 스님 -

회심곡, 영산대재, 산사음악회, 예수재, 천도재, 위령재 및 봉안위패, 점안식 등 각종 불교행사
바라작법무, 나비작법무, 천상무춤, 북춤, 살풀이춤, 극락무춤, 지전무 등 모든 의식









행사문의 010-3597-1515 유튜브에서 '지우스님'을 검색하세요.

농협 010-3597-1515-09 (예금주 : 반야정사)

사찰연등 및 전선 [법당용 외곽용]

초심의 자세로 최선의 노력을 다하는 불자기업입니다.





SMD LED전구(국산정품) AC 220V



불제 대원안전산업 BULJE DAEWON CO.LTD

구입문의 (031) 986-0277~8 (02)2266-2634, 2263-2638
구입문의 (032) 582-6235~6 구입문의 H.P 010-3630-7092
http://www.bulje.co.kr 본사·공장 : 경기도 김포시 양촌읍 모산로 17-1

전선간격
22cm,25cm,28cm,30cm,
40cm,50cm,1M,2M,3M,5M,
8M,10M 기타주문

생산에서 시공까지 책임지겠습니다

