김병전 대표의 지금, 명상의 시간 ⑧ 마음훈련



▶한줄요약
리더는 타고나는 것이 아니라 만들어지는 것, 마음수행으로 리더십을 키우자.

탁월한 리더 조건…"현재에 깨어서 집중을"

탁월한 리더들에게는 공통적인 특성들이 있다. 그 중에서도 집중력과 직관력 그리고 자신과 타인에 대한 연민심 등은 탁월한 리더들에게 공통적으로 나타나는 특징들이다. 이러한 능력은 타고난 리더도 있겠지만 대부분 훈련을 통해서도 온전히 발현될 수 있다. 본 글에서는 간단한 마음챙김 기반의 리더십 훈련을 통해 탁월한 리더로 성장할 수 있는 방법에 대해 소개하고자 한다.

매일 한가지 주제를 선택해서 훈련하기를 추천한다. 2~3주 정도 꾸준히 연습 하게되면 마음이 고요해 지고, 그 속에서 미묘한 것들을 들을 수 있는 공간이 만들어지면서 각자의 상황에 맞게 통찰이 생길 수 있을 것이다. 이 공간은 창의와 혁신의 공간이자 공감과 연결의 공간이자, 존경받는 리더로 성장하기 위한 핵심 자질이다.

먼저 탁월한 리더는 성찰하는 습관을 가져야 한다. 바로 습관을 만들어보자. 먼저 안정되고 편안한 느낌이 드는 곳에 자리를 잡고 앉는다. 마음을 번잡하게 하는 모든 것들을 내려놓고 잠시 편안하게 호흡을 한다. 마음이 안정되고 준비가 되면, 당신이 닮고 싶거나 가장 존경하고 있는 '탁월한 리더' 한 사람을 떠올려보라. 실제로 같이 일을 했던 사람일 수도 있고, 아니면 그에 관한 이야기를 읽은 적이 있거나, 또는 당신에게 커다란 영향력을 미쳤던 사람도 좋다. 금방 떠오르지 않으면 잠시 시간을 갖고 기다려 본다. 여러 사람이 있으면 그 중에서 가장 영감 주는 사람을 마음속으로 떠올린다. 탁월한 리더 한 사람이 마음속으로 떠올랐으면, 그 사람이 지금 당신 앞에 있고, 그 사람의 지혜로운 목소리를 듣고 있다고 상상해 본다. 그 사람의 정신과 함께하고 있음도 느껴본다. 그 사람과 하나로 연결되어 있음도 느껴본다. 그리고 그 사람을 마음속으로 생생하게 떠올리면서, 질문 두 개를 해보라. "수 많은 리더들 중에서 왜 이 사람이 떠올랐을까?" "이 사람의 탁월성은 무엇인가?" 이 질문을 마음속으로 깊이 품고 호기심을 가지고 답이 떠오르기를 기다려보라. 억지로 생각을 만들어내거나 조급할 필요는 없다. 인내심과 열린 가슴으로 생각이 떠오르는 것을 그냥 바라본다. 그 사람의 탁월성이 떠오르면, 처음 한 두 가지는 한쪽으로 치워두라. 그러면 더 많은 것들이 떠오를 것이다. 그리고 잠시 후 눈을 뜨고 떠오른 탁월성을 적어보고, 성찰을 통해 발견한 것들이 나에게 어떤 의미로 다가오는지를 가만히 성찰해 보라. 아마도 여러분의 내면에는 성찰했던 리더의 탁월성이 이미 잠재해 있을 것이다. 그 싹을 키워 열매를 맺는 것은 온전히 자신의 몫이다. 탁월한 리더라는 가치를 향해 다가가는 것은 생각이 아닌 매일 매일의 실천 행동을 통해서 이루어진다. 탁월한 리더의 속성을 마음챙겨 성찰해보고, 그러한 리더가 되기 위해 전념하여 행동하기를 바란다.

두 번째는 현재의 순간에 깨어서 집중할 수 있는 힘을 가져야 한다. 리더가 현재에 깨어 있을 때, 조직도 깨어서 움직인다. 리더의 마음이 현재를 떠나 방황하고 있으면, 조직도 중심을 잃게 된다. 대화나 회의를 할 때 온전히 현존하면서 사람들의 이야기에 집중할 수 있어야 한다. 난관이나 어려운 문제가 있더라도 몰입을 통해 창의적으로 해결해 나가야 한다. 현재에 깨어서 집중하는 것은 탁월한 리더의 중요한 능력 중 하나이다. 이러한 역량은 생각만으로 개발하기는 어렵다. 하지만 간단한 마음챙김 훈련으로도 효과적인 개발이 가능하다. 먼저 어느 장소이든 관계 없이 잠시 하던 일을 멈추고 안정되고 편안한 느낌이 드는 곳에 자리 잡고 앉아본다. 눈을 감고 호흡에 집중한다. 마음을 번잡하게 하는 모든 것들을 내려놓고, 잠시 편안하게 호흡 한다. 숨을 들이쉬고 내쉴 때 느껴지는 감각에 주의를 기울여본다. 코, 가슴, 배 어디든 호흡이 가장 강하게 느껴지는 부위에 초점을 두고 숨을 들이쉬고 내쉬는 모든 과정의 감각에 주의를 기울인다. 호흡을 인위적으로 조절할 필요는 없다. 자연스럽게 자신의 리듬에 맞추어 호흡을 한다. 거칠면 거친대로, 부드러우면 부드러운대로 길면 긴 대로, 짧으면 짧은 그대로 온전하게 호흡하는 것을 가만히 지켜만 본다. 숨이 들어오고, 나가고, 멈추는 모든 과정도 알아차려 본다. 들숨과 날숨 사이의 공간도 알아차린다. 모든 호흡 하나 하나가 마치 내 인생에서 처음인 것처럼, 호기심을 가지고 바라본다. 그리고 고해상도 이미지를 보듯이 깨끗한 마음으로 호흡에 주의를 집중한다. 마음이 여러 생각이나 감정으로 떠돌고 있다면, 이를 알아차리고 다시 호흡으로 돌아오면 된다. 그리고 명료하게 깨어서 호흡하고 있는 과정을 조용히 지켜본다. 마음이 떠도는 순간을 알아차리고, 다시 현재로 돌아 올 때마다 마음의 근육은 강화된다. 시간이 지날수록 방황하는 마음을 더 빨리 알아차리고 현재로 돌아올 수 있게된다. 이 훈련은 가장 기본적인 마음챙김 호흡 훈련으로 현재에 깨어있는 힘을 줄 것이다. 3분~5분 정도 실습을 꾸준히 하다보면 자신도 모르는 사이에 현재에 깨어있는 마음 근육이 강화되는 것을 확인할 수 있을 것이다. 리더가 현재에 깨어 있을 때, 조직이 깨어서 움직인다. 현재에 깨어서 집중하는 탁월한 리더로 한걸음 더 나아가기를 바란다.



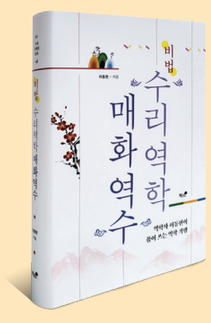
리더들의 공통 특징 존재
리더십, 성찰 습관서 시작
현재 집중하는 몰입 필요
감정 바라보는 훈련 해야

세 번째, 효과적인 감정 컨트롤을 위해서는 먼저 몸에서 감정을 바라보는 힘이 있어야 한다. 리더는 자신이 어떤 감정을 느끼고 있는지 언제나 정확하게 인식하고 있는 것이 중요하다. 자신의 감정을 알아차리지 못하고 강력한 감정에 휩쓸리게 되면, 조직에 영향을 미치는 큰 실수를 하거나, 잘못된 의사결정을 할 수도 있고 또는 다른 사람들에게 부정적인 영향을 미칠 수도 있다. 실제로 최근 많은 리더들이 순간적인 감정조절 실패로 인해서 어려움을 겪는 사례들도 많이 볼 수 있다. 마음챙김 명상은 감정에 휘둘리지 않는 환경을 만들어준다. 어떤 감정이 일어나든지 그 감정을 알아차리고 편하게 받아들일 수 있는 널찍한 공간을 만들어준다. 몸의 감각을 알아차리면 감정을 쉽게 바라볼 수 있게된다. 감정은 대부분 몸으로 나타난다. 감정은 매우 강력한 생리적 요소를 갖고 있기 때문에, 감정을 고해상도로 인식하기 위해서는 몸을 관찰해보는 것이 도움이 된다. 실제로 우리가 화가 나면, 몸이 긴장하거나 떨리기도 하고, 열이나 땀이 나기도 하고, 또는 호흡이 거칠어지기도 한다. 좀더 자세히 살펴보면 심장의 두근거림이나, 가슴의 답답함, 두통 또는 참기 어려운 충동이 올라오는 것도 바라볼 수 있다. 하지만 일단 화가 나면, 우리는 자동반사적으로 상대방을 비난하거나 스스로를 자책하는데 의식이 집중되기 때문에, 자신의 몸에서 일어나는 현상을 쉽게 알아채지 못한다. 마음챙김 명상은 화가 나는 순간에도 몸에서 일어나는 느낌을 의식할 수 있는 힘을 준다. 훈련은 간단하다. 먼저 최근 1주일 동안 나를 힘들게 했던 일 하나를 떠올려 보라. 더 오래된 일이라도 상관 없다. 연습하기에 적당한 수준의 사례를 선택하고, 당시의 상황을 생생하게 마음속으로 그려보라. 그리고 당시의 상황이 떠오를 때 어떤 감정이 일어나는지 가만히 지켜보면서, 이 때 몸에서 느껴지는 감각들도 자세히 살펴보자. 계속해서 최근에 있었던 힘든 상황을 떠올리면서 몸의 감각에 의식을 집중해본다. 마치 극장에서 영화를 관람하듯이 편안하게 몸의 변화를 바라본다. 몸에서 일어나는 현상은 구체적이기 때문에 조금만 주의를 집중하면 그 느낌을 알아차릴 수 있다. 만약 특별한 느낌이 없으면 없는 그대로 알아차리면 된다. 우리는 마음보다는 몸을 통해서 감정을 더 생생하게 경험한다. 훈련을 할수록 감정이 일어나고 사라져가는 변화를 느린 화면으로 바라볼 수 있다. 좋은 감정이든, 싫은 감정이든 몸의 느낌부터 알아차리는 연습을 해보라. 그러면 감정에 쉽게 휘둘리지 않게 되고, 더 능숙하게 관리할 수 있을 것이다. 여러분이 탁월한 리더로 성장할 수 있는 건강한 힘이 될 것이다.

마지막으로 리더는 무엇보다 먼저 자신을 보살필 수 있어야 한다. 조직을 이끌어 가는 리더의 자리는 중요하다. 이 때문에 많은 사람들이 훌륭한 리더가 되기 위해 노력을 한다. 하지만 리더의 자리는 겉으로 보여지는 모습과 실제 내면의 모습이 다른 경우가 참 많다. 얼굴은 웃고 있어도 속으로는 걱정과 두려움, 외로움이 함께하는 경우가 많다. 착하고 성실한 리더일수록 타인에게는 친철하고 너그러운 반면 자기 자신에게는 엄격하고 가혹한 경우가 많다. 자신은 돌보지 않은 채 조직과 조직 구성원을 먼저 챙기려는 경향도 강하다. 하지만 이러한 삶의 방식은 그리 바람직하지 않고 오래 가지도 못한다. 리더들에게 궁극적으로 필요한 것은 자기 비난이나 자기를 가혹하게 밀어 붙이는 것이 아니라 자기 돌봄과 자기 친절이다. 자기 친절이 없으면 내적 자원이 빨리 소진되어 자신이 가지고 있는 역량을 온전히 발현할 수 없게 되는 악순환을 반복하게 된다. 탁월한 리더로 성장하기 위해서는 자신에게 친절을 베푸는 습관을 갖는 것은 선택이 아닌 필수이다. 자신을 존중하고, 자신의 모든 것을 수용할 때, 다른 사람들에게 더 큰 영향력을 행사하는 리더로 성장할 수 있다. 자신을 돌보는 연습은 그리 어렵지 않다. 숨을 편안하게 쉬면서 복잡하고, 힘든 것들을 살포시 내려놓는다. 괴로운 일도 잠시 내려놓는다. 지금 이 순간에는 오롯이 편안함만을 가져 본다. 바쁘고 정신없이 살고 있었던 일상에서 잠시 벗어나, 현재의 몸과 마음은 바라본다. 그리고 이제 지금 여기까지 잘 살아와 준 자신에게 칭찬을 해준다. 자신에 대한 감사함을 깊이 느끼면서 마음속으로 다음의 말을 해보라. "지금까지 잘 살아줘서 고맙구나. 정말 고맙구나. 어려운 일들이 많았을 텐데 그래도 지금까지 잘 극복해 왔구나. 고통스럽고 불안할 때도 있었지만 그래도 잘 견뎌왔구나. 지금까지 잘 와준 내 자신이 고맙구나. 고맙구나. 정말 고맙구나" 그리고 잠시 자신에 대한 고마운 마음을 느껴보라. 그리고 미소를 지으며 양손을 올려 손바닥으로 가슴을 감싸안는다. 손의 따스한 온기를 느끼면서 호흡을 할 때마다 몸이 팽창하고 수축하는 것을 바라본다. 친절하고 애정 어린 마음으로 잠시 호흡하고 있는 몸을 느껴보라. 편안하게 호흡을 하면서 마음속으로 말을 한다. "내가 편안하고 안전하기를, 내가 건강하고 행복하기를, 내가 내 자신에게 친절하기를". 자신에 대한 친절은 이기심이 아니다. 자기를 따뜻하고 친절하게 대하는것은 자연스러운 일이다. 먼저 자신을 사랑할 때, 타인을 사랑하는 힘이 배가 된다.

"자기야말로 자신의 주인이고, 자기야말로 자신의 의지할 곳. 그러니 말장수가 좋은 말을 다루듯이 지가 자신을 잘 다루라"라는 〈법구경〉의 말씀처럼 탁월한 리더로 성장하기 위한 행동을 매일 잊지 않고 실천하길 바란다.

〈무진어소시에이츠 대표〉

사주공부 어렵지 않다, 이 강의로 끝낼 수 있다.
18기 명리학 온/오프라인 수강생 모집
9월 5일 (월요일) 개강. 주 2회 4개월 과정
● 매주 월요일 2시~5시 : 비법 수리역학매화역수
● 매주 화요일 2시~5시 : 사주/오주 명리학, 일주론, 성명학
■교육과목 : 수리역학매화역수, 사주/오주 명리학, 일주론, 성명학
■강 사 : 이동현 나는역학이다 대표원장(10만명 실관, 17년 강의)
■특 전 : · 온/오프라인 동시 강의
· 역학상담사 자격증, 나는역학이다 학술위원 위촉장 수여
· 수료 후 전과목 USB 증정
■수 강 비 : 월/화요일반 : 각 120만원 (전과목 교재대 포함)
■교육장소 : 지하철 2호선 서울대입구역 8번출구 첫건물
나는역학이다 강의센타
다산명속사주 나는 역학이다 02)877-8771, 010-9687-0080

화제의 신간 비법 수리역학매화역수 불교계의 역/학/비/법
수리역학매화역수는 우리나라 불교계의 고승들 사이에서 전해 내려온 역합비법서입니다.
이동현 지음 / 549P / 54,000원
※서적구입 & 동영상신청 나는역학이다. 교보,영풍 등 전국서점
NAVER 나는 역학이다 검색

탈 종 공 고

- 사찰명 : 마하사
- 주 지 : 정 관 (속명 : 한도삼)
- 주 소 : 경상남도 진주시 진양호로 143번길 33

위 사찰과 위 본인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2022년 8월 23일

대한불교법화종 총무원장 법하

대한불교조계종 제37대 총무원장 진우 스님
당선 축하 광고 접수안내
귀의 삼보 하옵니다.
현대불교신문사는 진우 스님의 대한불교조계종 제37대 총무원장 당선을 봉축 드리며 이에 아래와 같이 축하광고 지면을 마련하였습니다.
이에 무루 동참해 주시어 부처님의 법음이 더욱 밝아지도록 함께하여 주시기 바랍니다.
■내 용 : 제37대 대한불교조계종 총무원장 진우 스님 당선 축하 광고
■광고크기 : 5단컬러 100만원, 1/2단컬러 50만원
■접 수 처 : 현대불교신문사 영업기획국 02)2004-8216
■담 당 : 표경희부장(010-7733-9343) jabi2018@naver.com
■계좌번호 : 농협 053-01-269088 (주식회사 현대불교신문사)
❖ 지사지국 접수처 ❖

경남지사	010-3860-7008	성낙두 지사장
부산지사	010-5640-8883	이도경 지사장
대구지사	010-2813-8008	손문철 지사장
전남지사	010-2629-1508	양행선 지사장
전북지사	010-8642-7733	조동제 지사장
영주지국	010-9373-3778	박영애 지사장