마음 아픈 이에 주는 감로수, '명상'

명상書 톺아보기

김정호의 〈MPPT 워크북〉

〈1〉 MPPT의 정의와 목적



배고픈 사람을 돕는 방식은 물고기를 잡아주는 것과 물고기 잡는 법을 가르쳐주는 것으로 나눠볼 수 있다. 전자는 당장의 허기를 해결해주지만 일시적 해결책이다. 후자는 시간이 걸리겠지만 배고픔에 대한 지속적인 해결책이다. 남의 도움없이 스스로 자신의 먹거리를 해결할 수 있게 된다.

심리적 고통을 경험하는 사람을 돕는데 있어서도 당장의 고통을 경감시켜주는 힐링의 방식이 있고, 시간이 걸리더라도 마음을 이해하고 다루는 방법을 가르쳐주어 심리적 문제를 스스로 해결해나가도록 하는 심리교육의 방식이 있다. 마음챙김 긍정심리 훈련(Mindfulness & Positive Psychology Training, MPPT) 프로그램은 후자의 방법을 제공한다.

MPPT는 마음을 알고 다루는 방법, 즉 마음의 특징과 작용에 대한 지식과 마음 다루는 기술을 배우고 익히는 것이다. 한마디로 MPPT는 마음공부다. MPPT의 목적은 마음공부를 통해 지혜를 기르고 행복과 성장의 삶을 사는 것이다.

MPPT의 마음공부가 필요하다는 것은 우리의 마음지식과 마음기술이 충분하지 않다는 것인가? 그렇다. 우리는 마음에 대한 지식을 충분히 알지 못할 뿐만 아니라 잘못 알고 있는 경우도 많다. 또 마음을 다루는 기술 역시 불충분할 뿐만 아니라 살아오면서 알게 모르게 부적절한 기술을 학습한 경우도 많다. 많은 경우 바르지 않거나 비효율적인 마음지식과 마음기술이 우리 삶의 고통의 원인이다. MPPT의 마음공부를 통해 바른 마음지식을 배우고 건강한 마음기술을 익힐 수 있다.

MPPT의 마음지식은 마음의 특징과 작용에 대한 지식을 말하며, 동기상태이론, 구성주의, 정보처리용량 제한성, 마음사회이론 등이 대표적으로 포함된다. 자세한 내용은 뒤에 설명하겠지만 이들 4가지 대표적인 마음지식은 우리 인간이 경험하는 고통과 행복에 중요한 역할을 하므로 마음지식을 바르게 이해하는 것은 고통의 감소와 행보의 증진에 필수적이다. 또한 마음지식은 마음기술을 이해하고 배우는데도 중요한 역할을 한다.

MPPT의 마음기술은 크게 명상, 마음챙김, 긍정심리의 전략으로 구분된다. 명상, 마음챙김, 긍정심리의 전략이 심리적 및 신체적 스트레스나 증상을 경감하고 웰빙의 증진에 기여하는 것은 많은 연구를 통해 입증되고 있고, 그 자체로 뿐만 아니라 여러 심리적 중재법들과 결합해서 사용되고 있다. 자세한 내용은 뒤에 다룬다.

MPPT가 추구하는 성장이란 자기성장을 말하며 마음공부를 통해 성숙한 인간이 되는 것이다. 그러면 성숙한 인간은 누구인가? 성숙한 인간은 마음지식에 대한 이해가 깊고 마음기술의 숙달도가 높은 사람이다. 성숙은 과정이다. 최종 목표점이 있는 것은 아니다. 꾸준한 공부를 통해 마음지식을 더 깊게 이해하게 되고 마음기술이 더 숙달될 뿐이다.

지혜는 지식과 다르다. 마음공부를 통해 배운 마음에 대한 지식이 실생활의 다양한 상황에서 활성화되고 실제로 적용될 수 있을 때 그 지식은 지혜가 된다고 말할 수 있다. 마음지식을 머리로 이해하는 것과 가슴으로 깊이 아는 것은 다르다. 마음지식이 삶의 다양한 장면에서 활성화되고 적용될 수 있어야 한다. 마음기술도 마찬가지다. 마음기술은 마치 무여를 연마하듯이 꾸준한 연습을 통해 숙달된다. 분명한 것은 마음지식이나 마음기술 모두 생활 속에서 자꾸 적용할수록 이해가 깊어지고 숙달도가 높아진다는 것이다.

> **마음 특징, 작용 다룬 기술**
> **지혜 기르고, 행복 성장시켜**
> **마음 사용법 다시 익혀 보자**

행복이란 스트레스를 줄이고 웰빙을 늘리며 동기를 조화롭게 충족시키는 것이다. 중독의 경우처럼 특정한 동기만을 충족시키며 동기 추구에 있어서 전체적인 조화를 잃은 경우에는 행복이라고 부르기 어렵다. 마약 중독이나 도박 중독만이 아니라 일중독 역시 동기의 추구에 있어서 조화와 균형을 잃은 것이다. 거창한 일만 중시해서 일상의 작은 즐거움을 누릴 줄 모른다면 조화로운 행복상태라고 하기 어렵다. 스트레스는 동기가 좌절되거나 좌절이 예상되는 지점이고, 웰빙은 동기가 충족되거나 충족이 예상되는 상태이다. 자세한 내용은 동기상태이론에서 다룬다.

성장, 즉 성숙한 인간이 되어가는 과정은 행복에서도 중요하다. 성장을 위해서는 마음공부를 통해 마음에 대한 지식과 기술을 발전시키고자 하는 자기성장의 동기가 확립되어야 한다. 성장 동기가 있을 때 성장의 과정은 성장 동기의 충족에 따른 행복을 수반하게 된다. 새로운 것을 배우는 것은 배움의 동기를 충족시키는 즐거움, 행복이다. 성장의 동기를 세우면 마음지식과 마음기술을 배워가고 연마해가는 성장의 과정에서 행복을 경험하게 된다. 유념할 점은 성장의 동기가 중요하기는 하지만 이 역시 편중되면 안 될 것이다. 일상에서 너무 진지하기만 해서 농담과 유머를 구사하거나 즐길 줄 모른다면 전체적으로 조화로운 행복상태는 아니라고 할 수 있다.

마음지식과 마음기술은 한번의 학습으로 완성되는 것이 아니라 끊임없이 반복적인 연습을 통해 숙달되는 것이다. 특히 우리가 살아오면서 알게 모르게 불건강한 마음지식과 마음기술을 습득해왔기 때문에 이들을 상쇄하고 건강한 마음지식과 마음기술로 대체하기 위해서는 지속적인 반복학습과 숙달이 필요하다. MPP의 T(training)는 이런 측면을 반영하고 있다.

또한 우리가 경험하는 스트레스와 이로 인한 심리적 및 신체적 증상은 불건강한 마음지식과 마음기술이 주요한 원인이다. 마음지식에 대해 올바르게 배우고 마음을 다루는 마음기술을 익히는 과정을 통해 불건강한 마음지식은 올바른 마음지식으로 대체되고 불건강한 마음기술은 건강한 마음기술로 상쇄되거나 소거된다. 따라서 건강한 마음지식과 마음기술을 배우고 숙달하는 것은 훈련이면서 치료이기도 하다. 이렇게 본다면 MPPT는 '마음챙김 긍정심리 치료'라고 불러도 무방하다. 마음의 영역에서 학습과 교육은 치료이며, 치료는 학습과 교육이다.

MPPT는 마음공부다. 마음공부를 통해 성숙한 사람을 지향한다. 마음지식과 마음기술을 공부하는 마음공부를 하면 나를 알고 나를 다루는 능력, 즉 자기관리능력이 향상된다. 자기관리능력은 삶의 여러 장면에서 필요하다.

마음공부와 인성교육

우리는 학교를 다니며 삶을 잘 살아가는데 필요한 지식과 기술을 배운다. 그러나 학교에서 배우는 삶의 지식과 기술은 대부분 세상을 이해하고 다루는데 필요한 지식과 기술로 되어 있다. 사회를 배우고 자연을 배운다. 수학과 공학을 배운다. 국어와 외국어를 배운다. 모두 세상을 알고 세상을 통제하는 지식과 기술들이다.

학교에서 가르치는 대부분의 교육은 바깥 세상에 대한 앎에 치중되어 있다. 삶을 잘 살아가기 위한 지식과 기술의 교육에 있어서 중요한 부분인 나에 대한 앎이 빠져있다. 삶을 잘 살아가기 위해 마음지식과 마음기술을 가르치는 마음교육이 필요하다.

지식만을 가르치고 지식만으로 줄을 세우는 높은 경쟁의 압력 속에 생활해야하는 학생들에게 행복을 기대하기는 어렵다. 왕따, 학교폭력 등의 문제는 어제 오늘의 일이 아니다. 최근에는 자해하는 학생들이 늘어나고 있고, 청소년 자살률은 OECD회원국 중 1,2위를 다투고 있다.

메마른 지식 위주의 교육에 대한 고육지책으로 우리나라에는 인성교육진흥법이 제정되어 2015년 이후 시행되고 있다. 그러나 실제로 학생들에게 인성을 교육하는 교과가 있는 것으로 보이지는 않으며 학교문제가 개선되었다는 보고도 접할 수가 없다.

인성교육진흥법에서 말하는 인성교육의 정의는 '자신의 내면을 바르고 건전하게 가꾸며 타인, 공동체, 자연과 더불어 사는데 필요한 인간다운 성품과 역량을 기르는 것을 목적으로 하는 교육'이다. 중요한 것은 구체적인 교육내용이다. 자칫 고리타분한 도덕교육처럼 되어서는 소기의 성과를 기대하기 어렵다고 할 수 있다.

MPPT에서는 이렇게 저렇게 살아야 한다는 것을 배우지 않는다. 마음이 어떤 특징이 있고, 어떻게 작동하는지를 배우며, 마음을 다루는 실제적인 방법을 익힌다. 또한 자신을 행복하게 하는 마음기술을 배운다. 사람은 누구나 잘 살 고 싶고, 행복하기를 바란다. 마음을 바로 알고 바르게 다루는 기술을 배양하면 자연스럽게 스스로를 행복하게 하고 다른 사람들과 더불어 살 줄 알게 된다. 자신의 마음을 바르게 알게 되면 자연히 사람들과 잘 지내는 것의 중요성도 알게 된다. 자신의 마음을 다스릴 줄 알게 되면 사람들과 좋은 관계를 맺는 능력 또한 증가하게 된다. MPPT의 마음공부를 통해 우리는 인성교육이 목표로 하는 인성을 갖춘 성숙한 사람이면서 또한 행복할 줄 아는 능력을 갖춘 사람을 양성하게 된다.

언젠가는 MPPT프로그램과 같은 마음지식과 마음기술을 가르치는 마음교육의 교과목이 국어 영어 사회 자연 음악 미술 체육 등의 교과목처럼 학교에서 가르치는 정규과목이 되기를 희망해본다. 마음지식과 마음기술은 가급적 어릴적부터 배울 수 있으면 더 좋을 것이다.

저자 **김정호 교수**는…



고려대 대학원에서 심리학 박사학위를 취득했다. 현재 덕성여자대학교 심리학과 교수, 한국건강심리학회 산하 마음챙김-긍정심리연구회 회장, 서울심리지원동북센터장으로 있다. 한국심리학회장과 대한스트레스학회 이사장, 한국건강심리학회장, 서울가정법원 조정위원을 역임했으며, 한국심리학회 학술상을 수상했다.

주요 저서로는 〈마음챙김 명상 멘토링〉, 〈나로부터 자유로워지는 즐거움〉, 〈스무 살의 명상책〉, 〈생각 바꾸기〉, 〈마음챙김 명상 매뉴얼〉 등이 있다.

민속죽염 30년 전통
조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융 과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈

가 루 자 죽 염	125g	40,000원
가 루 자 죽 염	230g	73,000원
알 갱 이 자 죽 염	125g	43,000원
알 갱 이 자 죽 염	230g	78,500원
휴대용 알갱이 자죽염	20g	7,500원

※단체 선물용으로 적합합니다.

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈

◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용

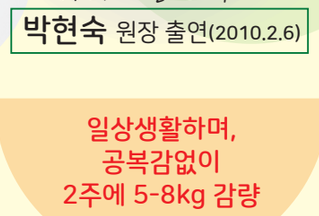
보급형 민속죽염	500g	18,000원
	250g	9,000원

◈ 자죽염 구매시 사은품 「휴대용 알갱이 자죽염 10g」 증정. 회원우대 ※구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

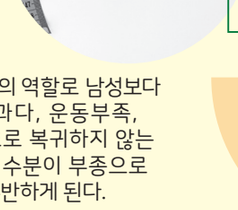
주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농 협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

"당신도 날씬해질 수 있다"

KBS 과학카페



이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트
박현숙 원장 출연(2010.2.6)



여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노페물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고 위험을 수반하게 된다.

일상생활하며,
공복감없이
2주에 5-8kg 감량

체내 노페물이 빠지며
건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙원장 010-7384-1708
인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.