김병전 대표의 **지금, 명상의 시간** ❶ 연재를 시작하며



▶**김병전 대표**는 김병전 무진어소시에이츠 대표는 간화선을 비롯해 다양한 명상과학 프로그램을 두루 섭렵한 명상전문가로 자신의 경험을 토대로 명상의 참 의미와 구체적인 실천법을 쉽게 설명한다. 명상이 어떻게 우리의 삶을 변화시킬 수 있는지 함께 알아 가보자. 마음챙김 명상앱 '하루명상'의 개발자인 그는 현재 무진어소시에이츠 대표로 있으며, 하트스마일명상연구회 연구위원이기도 하다. 김앤장법률사무소, 딜로이트컨설팅, 머서컨설팅, 앤더스컨설팅 등에서 근무했다.

'마음챙김' 계발하면 '자기돌봄' 향상돼



현재에 '주의' 두려면…호흡에 집중
순간 힘든감정 들어설 자리 잃게돼
심신 서서히이완, 마음여유 생겨나
일련 과정 거치면 스트레스서 해방

코로나 팬데믹의 장기화는 삶의 양식을 바꾸었다. 식사, 쇼핑, 여행, 결혼식, 운동, 취미생활 등 일상의 삶을 살아가는 방식에서 전 세계적으로 큰 변혁을 경험하고 있다. 학교에서 공부하는 방식과 직장에서 일하는 방식 역시 과거에는 상상하지도 못할 정도로 바뀌었다. 이러한 변화는 긍정적으로 보이기도 하지만, 멘탈헬스 측면에서는 우려의 목소리가 높다. 뉴 노멀 시대의 핵심 중 하나는 안전과 건강인데, 최근 OECD 연구에 따르면, OECD 주요 15개국에서 우울감과 불안 수준은 각각 코로나 19 이전 대비 6.8%에서 21.8%로, 그리고 8.4%에서 28.0%로 평균 3배 이상 증가한 것으로 나타났다. 같은 조사에서 한국의 우울 수준은 36.8%로 비교 대상 15개국 중 1위로 나타났다. 한국의 불안 수준은 29.5%로 멕시코(50.0%), 영국(39.0%), 미국(30.8%) 다음으로 높은 4위를 기록했다. 또 다른 조사에서 전 세계 직장 성인의 약 절반 이상이 직업 안정에 대한 불안감이 증가되었고, 업무 일상 및 조직의 변화로 인한 심각한 스트레스를 경험하고 있다고 한다. 재택근무 장기화로 인한 외로움과 고립감의 증가, 일과 개인 생활을 분리하기 어렵게 되면서 또 따른 형태의 스트레스가 가중되고 있다.

지금도 계속 진행되고 있는 팬데믹은 우리 모두에게 물리적인 위협은 물론 사회적, 정서적 그리고 재정적 어려움 등을 안겨주고 있다. 이러한 상황 아래에서 불안함, 두려움, 또는 좌절감을 느끼는 것은 인간으로서 자연스럽고 정상적인 반응이라고 할 수 있다. 또한 유례없는 상황에 당황하는 정부나 관련 기관에 분노하거나 실망하는 것 또한 자연스러운 반응이다. 하지만 중요한 것은 자신의 의지와는 관계없이 겪게 되는 고통의 상황에 건강하게 대응하는 것이다. 이에 본 글에서는 팬데믹 시대를 극복할 수 있도록 마음의 근육을 단련하고, 일과 삶에서의 성찰과 치유를 통해 스스로의 정신건강을 균형감 있게 관리할 수 있는 중요한 방법의 하나로 마음챙김(mindfulness)을 소개하고자 한다.

먼저 사례를 하나 소개하고자 한다. 세계보건기구는 2020년 3월 11일 코로나 19에 대해 세계적인 대유행, 즉 팬데믹을 선언했다. 같은 해 10월 한국에 진출한 한 외국계 기업에서 줌을 통한 마음챙김 명상 교육 요청이 있었다. 힘들고 지친 상황에서 마음챙김을 통해 구성원들이 자신의 몸과 마음을 돌볼 수 있도록 글로벌 본사의 지시로 실행되었다. 프로그램 명칭은 셀프케어 위크(Self-Care Week)였다. 프로그램이 진행되는 1주일 중에서 하루(1 Day)를 완전히 쉬면서 몸과 마음 그리고 영성을 돌보도록 하였다. 1일 휴가는 셀프케어 위크에만 사용할 수 있고, 해당 주에 사용하지 않으면 자동 소멸되는 휴가로, 임직원들의 사용을 독려하였다. 글로벌 본사 차원에서 요가, 명상, 마음챙김 실습, 멘탈 강화 프로그램, 회복탄력성 프로그램을 제공하였고, 각 국가별로 자체적인 프로그램을 운용할 수 있도록 했다. 한국에서는 "코로나 블루 해소를 위한 마인드풀 셀프케어 ' 온라인 세션을 만들어서 프로그램을 진행하기도 하였다. 한국 지사의 담당자와 구성원들은 마음챙김에 대한 이해도가 없었기 때문에 사전 준비 과정을 충분히 거쳐서 구성원들이 이해하기 쉽게 프로그램을 구성했다.

"여행도 자제하고, 친구들 만나기도 어려워진 with코로나 일상, 여러분의 마음 건강은 어떠신가요? 답답함과 무기력감, 불안감이 쌓이면서 몸도 마음도 지쳐있다면, 이제 밖으로 향한 주의를 나 자신에게 돌려와 자기를 돌볼 때입니다. 현재 경험을 좋다 싫다 판단하지 않고 있는 그대로 알아차리는 마음챙김(mindfulness)은 지친 나에게 주는 최고의 휴식이 될 수 있습니다…(후략)"

이상은 프로그램 참여를 독려하기 위해 한국지사 임직원들에게 보낸 안내 문구의 일부이다. 당시 2개의 세션을 오픈했고, 2개 세션 모두 참여한 구성원들에게는 필자의 회사에서 개발한 모바일 명상앱 '하루명상' 12개월 구독권을 선물로 제공하여 참여를 유도했다.

프로그램을 준비하면서 필자가 놀랐던 것은 글로벌 본사인 미국은 물론 유럽에서도 마음챙김이 생활 속에서 적극 활용되고 있다는 점이었다. 코로나 팬데믹으로 힘들어하는 구성원들의 멘탈헬스 관리를 위해 마음챙김, 명상, 요가 등은 이미 일상의 삶 속에 녹아들어 있었다. 마음챙김은 이미 전세계적으로 사회의 각 분야에서 팬데믹 시대의 정신건강 관리를 위한 핵심 도구로 활용되고 있다는 것이다. 당시 한국 지사 담당자는 '마음챙김' 관련 프로그램에 대한 지식이 없었기 때문에 인터넷 검색을 통해서 필자의 회사가 제공하는 기업형 마음챙김 프로그램과 '하루명상' 앱 서비스를 보고 연락이 왔었다.

미국 기업이었던 이 회사가 마음챙김 솔루션을 적극 활용한 배경에는 마음챙김의 효과에 대한 과학적인 신뢰가 있다고 볼 수 있다. 지난 40여 년간 마음챙김에 관한 과학적 연구들이 명상의 효과를 검증해왔다. SCI급 이상 학술지에 실린 논문이 2020년에만 약 2,200 여 편에 이른다. 심리학 분야의 논문 편수가 33%로 가장 큰 비율을 차지하며, 정신건강의학 · 신경과학 · 교육 · 공공의료 등 다양한 분야에서 논문이 발표되고 있다. 마음챙김의 효과를 살펴보면 화와 분노 조절, 스트레스 감소, 수면 개선, 혈압 조절 등 개인 정신과 신체 건강 개선에 도움을 주는 것은 물론 집중력 증가, 경청 태도 개선, 목표 추구, 리더십 개발 등 기업 경영에 필요한 역량개발에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 과학적 연구 결과들이 개인들로 하여금 안심하고 활용할 수 있는 기반을 제공하였고, 애플, 구글, 마이크로소프트, 나이키 등 글로벌 기업들이 마음챙김을 경영활동에 적극 도입한 근거가 되고 있다.

우리나라의 경우 서양보다 명상의 전통이 훨씬 오래되었고 명상을 깊이 있게 수행하는 사람들이 많이 있다. 하지만 주로 과학의 영역보다는 종교의 영역에서 소화된 측면이 강했다. 이 때문에 역설적이게도 가장 오랜 명상 전통과 노하우를 보유하고 있음에도 불구하고 정작 국민들의 마음건강에 대한 과학적인 접근이 부족한 현실이다. 최근 국내에 소개되고 있는 과학적 명상프로그램은 대부분 해외에서 개발된 마음챙김 또는 컴패션 기반의 프로그램들이다. 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램인 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction), 마음챙김 자기연민 프로그램인 MSC(Mindful-Self Compassion), 스탠퍼드 자비명상 프로그램인 CCT(Compassion Cultivation Training) 등이 대표적이다.

마음챙김을 계발하면 우리는 자신을 돌보고 사랑하는 능력 즉 '자기 돌봄' 능력을 키울 수 있다. '자기 돌봄'이란 쉽게 말하면, 건강한 음식을 먹고, 피곤할 때 쉬고, 아플 때 약을 먹는 것처럼 우리가 이미 잘하고 있는 것들이다. 하지만 스트레스를 받는 상황에서는 이러한 아주 간단하고 당연한 일들이 생각만큼 쉽지 않게 느껴질 수 있다. 팬데믹으로 인한 고통, 원치 않는 일이나 사람과 마주해야 하는 순간부터, 목표를 달성하기 위해 고군분투하다 일어나는 피곤함, 직장이나 가정에서 겪는 불편한 상황에 이르기까지 삶은 우리의 기대와 어긋날 때가 많다. 이런 스트레스 상황에서는 불쾌한 신체 감각이나 힘든 감정 또는 부정적인 생각들에 주의가 자동으로 집중되면서 더한 괴로움을 낳게 마련이다. 이럴 때 자신을 돌보기 위해서는 일단 주의를 현재 순간으로 되돌려 현재 경험을 판단없이 알아차리는 마음챙김이 필요하다. 현재에 주의를 두는 가장 쉬운 방법은 바로 이 순간의 호흡에 집중하는 것이다. 스트레스를 느낄 때 현재 순간의 호흡에 주의를 집중하면 어떤 일이 일어날까?

뇌과학자들의 연구에 따르면, 우리 뇌는 한 번에 한 가지 정보만 처리할 수 있다고 한다. 그러므로 주의를 '호흡'에 두면, 먼저 그 순간 힘든 감정이나 부정적인 생각이 들어설 자리를 잃게 된다. 이윽고 스트레스로 인해 긴장했던 몸과 마음이 서서히 이완되기 시작한다. 그러면 마음에 여유가 생겨나면서 불쾌한 신체 감각, 생각, 감정에서 한 걸음 물러나 지켜보는 능력이 커지게 된다. 이를 통해 스트레스 상황에서 자기를 돌보는 가장 적절한 대응법을 선택할 수 있다. 이러한 일련의 과정을 거쳐서 우리는 마음챙김을 통해 스트레스로부터 자신을 보호하고 돌볼 수 있다. 뿐만 아니라 조금 더 차분하고 명료하게 스트레스에 대처할 수 있게 된다.

실제 여러 연구에서 마음챙김에 기반한 접근법은 전례 없는 불확실성, 예측 불가한 삶의 변화, 다양한 형태의 손해 등이 만연하는 코로나 팬데믹 상황에 대처할 수 있는 좋은 방법이라는 결과를 제시하고 있기도 하다. 심리학자들은 불안과 우울, 두려움 같은 괴로움이나 불편감을 회피하는 것은 잠깐은 도움이 되지만 장기적으로 심리장애의 가능성을 높이는 매우 해로운 방식이라는 것을 밝혀냈다. 마음챙김은 불편하고 힘들고 고통스러운 경험을 보다 쉽게 받아들일 수 있게 하고 또한 이러한 상황을 판단 없이 있는 그대로 느낄 수 있도록 한다. 비판단적이고 수용적인 알아차림은 주어진 상황과 함께하면서 개방적인 태도를 가지고 자신은 물론 다른 사람들에게도 도움이 되는 행동을 할 수 있도록 한다. 지혜로운 방법은 지금 이 순간의 진실을 알아차리고 이를 개방적인 마음가짐을 가지고 수용하는 것에서 시작하는 것이다. 결과적으로, 코로나19로 인한 몸의 아픔과 괴로움, 회복에 대한 회의적인 생각이나 걱정, 자신과 가족의 감염에 대한 두려움 등 부정적인 감정이나 생각에 휘둘리지 않고 나와 남 모두에게 도움이 되는 현명한 행동을 선택할 수 있게 된다. 팬데믹 시대 마음챙김은 조화로운 삶을 살아가는데 유용하면서도 지혜로운 방법이 될 것으로 기대한다.

중요한 것은 실천이다. 〈법구경〉 주법품 제258편에 "말을 많이 한다고 해서 도를 실천하는 사람은 아니다. 들은 것이 적더라도 직접 체험하고 진리에서 벗어나지 않음이 도를 실천하는 사람이다."라는 말씀처럼 한순간이라도 온전히 실천해 보는 것이 중요하다. 지면이지만 잠깐 시간을 내어 들숨과 날숨의 호흡에만 집중하는 마음챙김 연습을 해보라. "코로 숨을 깊게 들이마시고, 입으로 숨을 길게 내쉬면서 팽창하고 수축하는 몸을 가만히 바라보라." 마치 태어나 처음 숨을 쉬는 것처럼 호기심을 가지고 한 호흡이라도 온전히 주의를 기울여보라.

〈무진어소시에이츠 대표〉

일일시호일

골육종에 무너진 청년의 꿈…
"다시 웃을 수 있길"

베트남 출신 이주노동자 탄 골육종에 왼쪽다리 절단
병원비만 1000만원 이상…의족 있으면 걸을 수 있어



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업