김병전 대표의 지금, 명상의 시간 21 학교에서 하는 '아침 3분 명상'



▶한줄 요약
청소년 시절부터 명상을 습관화하면 일상적인 도전 과제에 대처하는 역량을 조기에 계발할 수 있다.

자기 주도적 삶 위한 힘의 원천

9월 8일 저녁 중동고교 선생님에게 전화가 왔다. 다음날 교육부 주관으로 17개 시·도교육청이 참여하는 '2023년 학교폭력 예방 선도학교 운영담당자 설명회'에서 중동고의 사회·정서 프로그램인 '아침 3분 명상'이 우수 프로그램으로 선정돼 발표한다는 것이었다. 중동고 아침 3분 명상 콘텐츠를 개발한 필자가 대표로 있는 무진어소시에이츠 하루명상을 소개할 예정이라 미리 알려준다는 내용이었다. 갑작스런 전화였지만 매우 반갑고 고마웠다.

2년 전 중동고 이명학 교장 선생님으로부터 학생들을 위한 명상프로그램을 만들고 싶다는 연락이 왔을 때 굉장히 의아했다. 명상이 사회전반에 확산된 상황도 아니었고, 더구나 아주 일부 학교에서 명상이 도입되고는 있었지만 그때까지 대부분의 학교에서는 명상이 생소할 수밖에 없는 상황이었다. 그런데 학생들을 좋은 대학에 많이 입학시키는 것이 지상목표인 고등학교에서, 그것도 강남 한복판 학교에서 명상프로그램을 도입해보겠다니. 필자는 전화를 받고 가장 먼저 그 이유가 궁금했다.

당시 前성균관대 사범대학장을 지낸 이명학 교장 부임 후 중동고는 인성교육이 강화되었다. '학교다운 학교'를 만들기 위해 스트레스 대처, 관계 가꾸기, 생활습관 개선, 부모자녀 간 소통, 올바른 언어 사용, 바른 글씨 등 정규 교과에는 없는 '삶에 필요한 지혜 교육'을 강화했다. 또한 종교성을 배제한 '마음챙김 명상' 프로그램인 '3분 아침 명상' 프로그램도 도입했다.

명상프로그램은 조회시간 담임교사 지도아래 3분씩 주2회 실행해오고 있으며, 강제성이 없는 생활 개선 프로그램으로 지금까지 성공적으로 이어지고 있다고 한다. 실현 가능성을 위해서 욕심을 내지 않고 최소 수준인 주 2회를 설정한 것이 중요한 성공요인 중 하나였다고 한다. 처음에는 많은 반대와 우려가 있었지만 2년이 지난 지금 시점에서 평가해보면 최고의 선택이었다고 평가하고 있다.

"명상 프로그램을 통해서 마음이 급할 때나 학교 수업하기 전 마음을 다잡을 수 있어서 좋았다." "아침에 나 자신에게 집중하는 시간이 있어 좋았다." "평소 집에서 명상을 하는데 시간관계상 학교에 가는 오전에는 명상하기 어려웠다. 매일매일 하면 훨씬 좋을 것 같다." "하루 중 오롯이 나 자신에 집중할 수 있는 소중한 시간을 주셔서 감사하다."

매우 성숙하고 성찰적인 후기들이다. 학교는 학교다워야 하는데 입시에 매몰된 고등학교 현장에선 문제가 생기면 증상만을 해결하려는 대증요법(對症療法)이 만연해있다. 입시가 시급하면 진학 지도를 하고, 학교폭력이 심각하면 하면 폭력을 막을 수 있는 대책을 세우는 식이었다. 하지만 이명학 교장은 증상보다는 원인을 찾아서 해결하는 것이 더 중요하다는 인식이었다. 사람다운 사람이 되면 알아서 공부할 것이고, 알아서 폭력행사를 안 할 것이고, 인성교육이 강화될 것이라는 발상이었다.



학생들이 감정조절을 못하거나 주의력 결핍 장애가 너무 많다면 어떻게 해야 할까? 해결책이 무엇일까? 그동안 학교에서 학생들이 스스로 자신의 마음을 다잡을 수 있는 방법을 알려주는 교육은 없었다. 방법이 없는 것일까? 아니다. 대부분의 사람들은 문제가 발생하면 새로운 솔루션만 찾는데, 마음의 문제는 오래된 인류의 지혜에 답이 있다. 명상이란 5000년 이상 된 검증된 방법인데 활용하지 않을 이유가 없다.

학교에서의 명상교육은 여러 측면에서 중요하다. 자전거 타는 것을 한번 배우면 평생 잊지 않듯이, 마음을 관리하는 방법도 조기교육이 필요하다. 힘들 때, 스트레스 받을 때, 화났을 때, 우울할 때, 시험을 망쳤을 때, 친구와 다투었을 때 등 나이가 어리더라도 삶에서 항상 고통이 있기 마련이다. 이러한 고통에 대응하는 방법을 학교에서 가르쳐주고 있을까? 전혀 그렇지 않다.

살아오면서 몸을 건강하게 하는 방법은 많이 배웠다. 좋은 음식을 먹고, 정기적으로 운동하고, 해로운 술과 담배를 피하는 것처럼. 마음을 건강하고 행복하게 하기 위해서는 어떤 연습이 필요할까? 독자들께서도 한번 생각해보면 좋겠다. 어떤 방법이 인생을 풍요롭고 행복하게 살아가게 하는 마음 습관인지를. 과학적이고 효과적이면서 부작용이 없고 비용이 수반되지 않는 최고의 방법은 바로 '명상'이라고 말할 수 있다.

사실 명상은 아주 오래된 인류의 문화유산이다. 수천 년에 걸쳐 내려오던 지혜의 전통이 1970년대부터 의학과 심리학계의 검증을 거치고, 이후 뇌과학 연구가 활발히 진행되면서 현대에 하나의 치료적 접근법으로도 인정받고 있는 단계다. 또한 기술과 접목되면서 스마트폰 앱을 통해서 전 세계 어디서나 실시간으로 명상을 접할 수 있게 되었다. 필자가 서비스하고 있는 하루명상 앱(무료)도 이러한 트렌드와 맥락을 같이하고 있다. 실제 명상 프로그램 도입에 부정적이었던 선생님들도 명상과학에 대한 설명을 듣고 난 이후에는 수용적인 태도로 많이 변화되었으며, 이러한 변화가 프로그램이 안착하는데 큰 영향을 미쳤다고 한다.

서울 중동고 2년 전 명상 도입
종교성 배제한 프로그램 개발
입시 매몰 벗어나 인성에 도움
감정 조절하는 능력 크게 향상

중동고 프로그램은 대상이 고등학생이라는 점을 고려해 매우 심플하면서도 지루하지 않고, 지속할 경우 몸에 배는 훈습(薰習)이 될 수 있도록 개발했다. 모든 제품이나 서비스가 그렇듯이 명상도 사용하는 사람의 상황과 눈높이에 맞아야만 받아들이기가 쉬워진다. 그래서 개발자들은 가장 먼저 학생들과 인터뷰를 했다. 고충이 뭔지, 무엇을 원하는지, 언제 활용할 것인지 등 다양한 의견을 수렴하여 1차 스크립트를 개발했다. 몇 번의 리뷰 과정을 통해 짧지만 명상의 핵심을 경험할 수 있는 '3분 명상' 콘셉트로 구성했다.

힘찬 하루를 위한 호흡명상, 수업 전 나른함을 깨워주는 바디스캔 명상, 시험 불안을 다스리는 호흡명상, 집중력을 높이는 소리명상, 생각 지켜보기 명상, 감정 알아차리기 명상, 스트레스를 완화하는 명상 등 최종적으로 10개의 콘텐츠를 구성했다. 콘텐츠 구조는 기본적으로 주의력, 집중력, 자기조절, 자신과 타인을 위한 연민 등이 발현될 수 있도록 했으며, 이완과 시험으로부터 불안 등도 고려했다. 이 중에서 시험 직전 불안할 때 하는 3분 명상을 소개해보면 다음과 같다.

"안녕하세요, 여러분. 하루 3분 명상입니다. 시험을 앞두고 또는 시험 직전 불안할 때 도움이 되는 명상을 함께 해보겠습니다. 허리를 곧게 펴고 가슴을 활짝 열고 앉습니다. 혀끝에 힘을 풀면서 긴장을 풀고, 코로 숨을 한 번 시원하게 들이마시고 입으로 편안하게 내쉽니다. 다시 한 번 코로 숨을 깊게 마시고, 입으로 숨을 끝까지 길게 내뱉습니다. 이제 평소대로 편안하게 숨 쉬면서 엉덩이가 의자에 닿은 감각, 발이 바닥에 닿은 감각을 느껴봅니다. 숨을 내쉴 때 엉덩이가 의자에 조금 더 밀착되게 둡니다. 땅이 몸을 받쳐주는 단단하고 안정된 감각, 불안을 느끼는 지금 이 순간에도 지구가 나를 지지해 주고 있다는 걸 느껴봅니다. 이제 주의를 호흡으로 가져와서 숨을 들이쉬고 내쉽니다. 숨이 들어올 때 배가 부드럽게 부풀고, 숨이 나갈 때 배가 자연스럽게 가라앉는 호흡의 움직임을 가만히 느껴봅니다. 편안하게 숨 쉬면서 들숨과 날숨 중에서 날숨에 조금 더 집중하면서 숨을 쉬어봅니다. 숨이 몸에서 나갈 때 날숨의 처음부터 끝까지 느껴봅니다. 숨이 몸에서 나가면서 천천히 긴장이 풀어집니다. 숨이 나가면서 몸과 마음이 차분하게 가라앉습니다. 이제 호흡을 내려놓고, 나 자신에게 응원의 말을 들려줍니다. 지금 잘 하고 있어. 잘 될 거야. 여러분, 최선을 다해 준비한 만큼 좋은 결과가 나올 거예요. 응원합니다. 당신의 하루가 편안하기를!"

정말 불안할 때 한 호흡만이라도 처음부터 끝까지 알아차림을 유지하면서 바라볼 수 있다면 금방 긴장이 완화되는 경험을 할 수 있다. 옛말에 힘겨운 고비를 넘기고 여유를 되찾았을 때 '한숨 돌렸다'고 했다. 단기적인 효과도 중요하지만 호흡에 주의를 두는 훈련과 함께 3분 명상을 지속적으로 하다보면 자신의 마음을 들여다볼 수 있는 마음근력 즉, 마음의 힘이 강화된다. 마음의 힘이란 마음의 움직임을 바라볼 수 있고 또 통제할 수 있는 힘이다. 마음에도 원재료가 들어가서 제조되고 유통되는 과정이 명확히 있다. 누군가에게 화를 낸 경험을 상기시켜보면 금방 알 수 있다. 화를 나게 한 원인이 있었고, 그 원인에 반응하여 마음속에서 생각, 감정이 만들어지는 과정이 뒤따르고 이후 표출하는 과정이 있었을 것이다. 대부분 자동적으로 생성되는 마음의 반응에 속수무책으로 당하지만, 마음의 힘이 강하면 이를 통제할 수 있게 된다. 통제라기보다는 자연스럽게 감정을 조절하는 역량이 생기기 된다.

〈내면소통〉의 저자 김주환 교수는 마음에도 근육이 있고 몸의 근육처럼 마음근력도 체계적이고 반복적인 훈련을 하면 강해진다고 했다. 마음이 강해지면 가장 먼저 정신건강에 도움이 되는 것은 물론 신체 건강에도 큰 도움이 된다고 했다. 그리고 성취역량과 수행 능력이 높아져서 공부, 스포츠, 비즈니스, 연구, 창작 활동 등 무슨 일이든 더 잘할 수 있다고 강조한다. 특히 자신과 타인을 긍정적으로 돌보면서 배려하고 또한 어려움이나 고통으로부터 벗어날 수 있도록 행동으로 옮기는 컴패션 명상(자비 또는 연민 명상)은 현재와 같은 국내 학교 환경에 절실하게 필요하다고 생각한다.

인간의 원래 가지고 있는 온전한 품성이 발현된다면 학교폭력을 포함한 학교의 여러 문제들이 자연스럽게 해결되는 토대를 만들 수 있을 것이라고 확신한다. 청소년 시절부터 명상을 습관화하면 스트레스 관리와 정서적 안정, 주의력과 집중력 향상, 감정 관리와 사회적 기술 습득, 자아인식과 자아존중감 향상 그리고 창의성을 증진시키고 어려운 문제에 대한 해결 능력을 향상시켜 학습과 일상적인 도전 과제에 대처하는 역량을 조기에 계발할 수 있다. 궁극적으로는 성장하는 과정에서 자기 주도적 삶을 살아가는 힘을 준다.

〈무진어소시에이츠 대표〉

한국불교 대표방송 BTN

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심

BTN 불교TV 방송시간안내



가족사진
본방송 (금) 12:00
재방송 (금) 20:30, (토) 16:00



불법(佛法)유턴
본방송 (월) 12:00
재방송 (월) 20:30, (토) 19:30



최광식 교수가 알려주는 삼국유사와 불교문화
본방송 (목) 12:00
재방송 (목) 22:30, (토) 08:30



죽음에서 배우는 삶
본방송 (수) 13:00
재방송 (수) 20:30, (일) 22:50



아름다운 사람들
본방송 (수) 09:30
재방송 (수) 21:30, (금) 15:30



김지원의 스님, 계십니까
본방송 (목) 09:30
재방송 (목) 21:30, (화) 15:30

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