김병전 대표의 지금, 명상의 시간 ④ 직장 마음훈련법



▶한줄요약
여러 가지 일을 한번에 처리하는 멀티테스킹은 주의산만으로 이어지기 마련이다. 싱글테스킹으로 업무에 집중하고, 대신 중간중간 쉼의 시간을 가져라.

일터서 집중력 유지 방법 '싱글테스킹'



직장에서 우리는 끊임없이 이어지는 이메일, 문자, 온오프라인 회의, 전화, 마감기한을 처리하면서 동시에 일에 집중해야 한다. 극도로 산만한 환경 하에서 정보의 과부하를 경험하면서 일하고 있다. 이러한 상황에서 집중을 못하는 마음을 통제하지 못한다면 언젠가는 파국을 맞이할 수도 있다. 끊임없이 방황하는 마음이 우리의 원래 모습이기는 하지만 이를 통제할 수 있는 능력도 우리의 모습이다. 아무리 복잡하고 힘든 상황에서도 어떠한 삶을 살아갈지는 자신이 선택할 수 있다. 직장에서도 마찬가지이다. 삶의 의미는 무슨 일을 하고 있느냐보다도, 매일 자신이 하고 있는 일을 어떠한 태도로 대하는냐에 따라 크게 달라질 수 있다. 무의식적이고 습관화된 생활 패턴을 보이고 있다면 '마음놓침(mindlessness)'의 삶을 살아가고 있는 것이고, 의식적이고 선택적 생활 패턴이면 '마음챙김(mindfulness)'의 삶을 살아가고 있는 것이다. 마음챙김 훈련은 밀어닥치는 방해물을 다룰 수 있는 지혜를 통해 매순간 자신이 선택하고 주도하는 삶을 살아갈 수 있도록 안내한다. 전쟁같은 일터에서 집중력과 명료성을 유지하면서 자기 주도적 일상, 즉 자신이 주인공인 삶을 살아가기 위해서 마음챙김 기반의 마음훈련법은 좋은 솔루션이 될 수 있다. 다음 소개하는 훈련법 중 자신에게 맞는 방법을 일상의 삶 속에서 활용하기를 바란다.

하나, "의식적으로 현재에 주의를 두는 연습을 하라." 직장에서 마음챙김을 한다는 것은 무의식적으로 습관적인 행동을 하기보다, 자신 주위에서 일어나고 있는 일, 그리고 자신의 내부적으로 일어나는 일에 주의를 기울이는 것을 말한다. 업무 중에 마음챙김을 한다는 것은 현재 자신이 하고 있는 일과 관련이 있다. 예를 들어, 보고서를 작성할 때 마음챙김을 한다는 것은 보고서를 작성하는 일에 온 주의를 기울이는 것을 의미한다. 즉, 현재 하고 있는 일에 몰입하여 최선을 다한다는 의미이다. 현재 하고 있는 일에 집중하지 못하고 마음이 방황할 때, 그러한 생각들의 존재를 인정하고 하고 있는 일에 다시 주의를 돌려 집중하는 것이다. 이를 위해서는 매일 업무 시작전에 의도적으로 마음챙김을 하는 시간이나 상황을 미리 정해 놓는 것도 좋은 습관으로 발전할 수 있다.

둘, "매일 한 호흡 만이라도 충분히 음미해보라." 마음챙김을 정기적으로 실천하는 습관이 중요하다. 습관은 우리의 뇌가 마음챙김 상태로 더 쉽게 들어갈 수 있도록 도와준다. 하지만 직장에서 마음챙김 훈련을 하기위해서 따로 30분 정도의 시간을 낸다는 것은 실제로는 불가능할 수도 있다. 걱정하지 않아도 된다. 마음챙김 훈련은 오래하는 것이 중요한 것이 아니다. 원하는 시간만큼 짧게 해도 상관없다. 마음챙김으로 한 호흡만 할 수 있어도 충분하다. 중요한 것인 매일 매일 반복하는 것이다. 자신이 가장 편안하게 마음챙김 훈련을 할 수 있는 시기를 잘 정하는 것이 핵심이다. 일례로 업무 시작 전 커피 한잔을 하면서 자신만의 시간을 가질 수 있고, 휴식시간 또는 점심시간 전후도 좋다. 자신만의 마음챙김 루틴을 만들어 습관화해야 한다. 오늘부터 하루에 한번의 호흡을 온전히 음미하면서 알아차리는 습관을 만들어보자.

셋, "싱글태스커(single-tasker)가 되어라." 연구결과 여러가지 일을 동시에 하는 멀티태스킹(multi-tasking)의 효과성은 근거가 없다고 밝혀졌다. 신경학적 관점에서 보면, 동시에 두 가지 일에 주의를 집중할 수 없다. 우리가 멀티태스킹을 한다고 생각하지만 실제 하고 있는 것은 시프트 태스킹(shift-tasking), 즉 업무 전환이다. 실제로 멀티태스킹을 수행할 수 없다. 멀티태스킹을 하게되면 효율성이 떨어지고 실수가 더 많아지며 집중과 창의성이 약화된다. 마음챙김 훈련은 멀티태스킹의 덫에서 벗어나게 해준다. 항상 깨어있는 마음으로 현재 하고 있는 일에 집중할 수 있는 힘을 준다. 마음챙김 훈련은 현재 일에 집중할 수 있게 도와주고, 한번에 한가지 일에 몰입할 수 있도록 해준다. 밥먹을 때는 밥맛을 느끼는데 온 주의를 기울이고, 대화를 할 때는 상대방에 온전히 주의를 기울이고, 일할 때 하는 일에만 집중하는 힘. 그것이 경쟁력이다.

넷, "3초 멈춤을 가져라." 일상의 대부분은 자동조종(autopilot) 모드로 살아가고 있다. 직장에서도 마찬가지다. 업무에 익숙해지면 습관적으로 일을 하게 된다. 그러면 조그만 변화에 둔감해지고 주의력은 현저히 떨어진다. 사소한 실수로 인한 대형 사고는 바로 이렇게 약해진 주의력 때문인 경우가 많다. 마음챙김은 매일 경험하는 것을 새롭게 볼 수 있는 힘을 길러준다. 마음챙김 알리미는 나도 모르게 자동적으로 작동하는 뇌를 깨워서 현재에 집중할 수 있도록 해준다. 일례로 스마트폰에 일정 시간이 되면 진동이 울리게 하여 마음챙김을 할 수도 있다. 아니면 명상앱을 활용할 수도 있다. 또는 전화나 문자메시지가 올 때 즉각적으로 받는 대신에 3초간의 멈춤을 갖고 대응하는 것도 좋은 마음챙김 알리미이자 습관이 될 수 있다. 여러분이 더 행복해지고, 더 훌륭한 리더로 성장하는데 3초면 충분하다.

의식적으로 현재에 집중
1가지 업무에 몰두하라

중간마다 일정호흡 음미
3초간 멈춤시간 필요해

스트레스를 친구로 삼아
자기 자신을 따뜻이 위로

다섯, "스트레스를 친구로 만들어라." 스트레스와 고통은 우리 삶속에서 피할 수 없는 부분이다. 스트레스로 인해 우리는 초조해지고 긴장하고 힘들어하고 심지어 소진되기도 한다. 스트레스에 대응하여 균형을 유지하는 핵심은 스트레스에 대항하여 싸우는 것이 아니라, 스트레스에 대한 비판단적 알아차림으로 대응하는 것이다. 실제 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR; Mindfulness Based Stress Reduction) 프로그램을 통해 스트레스와 통증, 질병에 직면해 기존 건강 및 의료 돌봄 시스템에 충분히 만족하지 못한 사람들에게 스스로 자신을 돌볼 수 있는 내적 능력을 개발시켜주었다. 마음챙김은 스트레스조차 친구로 만들 수 있도록 우리의 사고를 전환시켜 준다. 직장에서 스트레스나 고통을 받는 어려운 일에 당면했을 때, 그 때 단순히 몸의 자연스러운 반응을 자각하는 마음챙김 훈련만으로도 내적 평온을 찾을 수 있다. 스트레스나 고통을 자각하는, 즉 알아차리는 마음은 고통스럽지 않다.

여섯, "먼저, 자신에게 친절하라." 현대인들은 남에게는 기꺼이 친절을 베풀면서도 정작 자기 자신에게는 잘 그러지 못하고 있다. 일이 잘 되지 않을 때 우리는 보통 자기 비판적인 경우가 많다. "도대체 나에게 무슨 문제가 있는가?", "나는 왜 되는 일이 없을까?", "왜 하필이면 나 한테만 이런 일이 생길까?" 등. 우리는 스스로를 비난하고 자책하는데 너무 익숙해져 있다. 익숙함을 넘어서 자동화되어 있다고 해도 지나치지 않을 듯하다. 자신에게 관대하지 못하고, 자신을 사랑하지 못하는 사람을 다른 사람에게 진정한 친절이나 사랑을 베풀기 어렵다고 한다. 자기를 따뜻하고 친절하게 대하는 것은 실제로 가장 자연스러운 것이다. 만약 손가락이 베이면 상처부위를 소독한 후 약을 바르고 밴드나 붕대로 보호하면서 치료하고자 할 것이다. 우리의 마음도 마찬가지이다. 내 마음의 상처를 먼저 알아차리고 치유를 해야 한다. 자신에 대한 친절은 이기심이 아니다. 먼저 자신을 사랑할 때, 타인을 사랑할 수 있는 힘은 배가 된다. 먼저 나에게 친절하자! 친절은 우리가 베풀 수 있는 최선의 마음 중 하나이다. 친절은 우리의 몸과 마음을 최상의 상태로 유지시켜 주기도 한다. 실제로 마음챙김은 자신에게 베푸는 최고의 친절이다.

일곱, "성장 마인드셋(Growth Mindset)을 가져라." 스탠퍼드대학교 심리학과의 케럴 드웩 교수는 단순하지만 놀라운 사실을 오랜 연구 끝에 발견했다. 바로 '마인드셋(마음가짐)이 모든 것을 결정짓는다'는 것이다. 고정 마인드셋(Fixed Mindset)을 가진 사람들, 즉 '능력은 변하지 않는다고 믿는 사람들'은 성장 마인드셋(Growth Mindset)을 가진 사람들에 비해 성공할 가능성이 확연히 낮다는 것이다. 성장 마인드셋을 가진 사람들은 자신의 재능과 능력이 '발전될 수 있다'고 믿습니다. 지속적인 노력과 현명한 전략 그리고 주변 사람들의 지원과 도움을 통해서 현재의 능력 수준을 높일 수 있다고 믿는다. 즉, 누구나 자신의 잠재 능력을 성장시킬 수 있다고 믿는 것이다. 마음챙김적 관점이 바로 상장 마인드셋 관점이다. 마음챙김은 자신에 대해 협소하고 제한된 방식으로 생각하고 무의식적인 행위 방식(way of doing)의 습관에서 벗어나, 내면에 존재하는 무한한 본성의 힘을 믿고 현재의 순간에 최선을 다하는 존재 방식(way of being)의 삶이다. 존 카밧진 박사는 이러한 변화를 '의식의 수직적 전환'이라고 표현했다. 아무것도 바뀌지 않았음에도 모든 것이 달라졌다. 왜? 그것은 세상을 바라보고 존재하는 방식, 즉 아는 방식이 바뀌었기 때문이다.

마음챙김 훈련은 철학적이거나 지적인 학습이 아니다. 그것은 '경험적 자기탐구'이다. 실천을 통해서만 경험할 수 있으며, 지속될수록 몸과 마음이 조화와 균형이 이루어진다. 조화와 균형은 항상 평정심과 함께한다. 평정심 속에서 흘러 넘치는 지혜와 사랑은 세상 모든 사람들과 나누어 쓸 수 있다. "모든 일은 마음이 근본이다. 마음에서 나와 마음으로 이루어진다. 말고 순수한 마음을 가지고 말하거나 행동하면 즐거움이 그를 따른다. 그림자가 그 주인을 따르듯이."라는 〈법구경〉의 말씀처럼 마음챙김 기반의 마음훈련으로 삶 속의 행복을 기원해본다.

〈무진어소시에이츠 대표〉

건강한 수행을 위한 기적의 소금

해양심층수의 모든 미네랄을 그대로 담은
최초의 제품, 소금이 아닌 소금,
기적의 소금으로 불리고 있는 소금이 있다.

강원도 고성 수평선 넘어 6KM 떨어진 깊은 바다, 수심 605m의 깊은 심층수를 길어 올려 첨단공장에서 정성을 다해 정성을 다해 만든 건강을 위한 제품입니다.

깊은바다 해양심층수의 깨끗함, 풍부한 미네랄을 살려 나트륨은 적고 칼슘, 마그네슘, 칼륨 등 바다의 모든 미네랄은 풍부한 소금, 모든 미네랄은 들어 있지만 쓴맛이 없는 부드러운 짠맛의 소금, 엠큐해양미네랄 제품을 한포 한포 물에 타서 드시면 새로운 건강세계를 경험하게 될 것입니다.
오씨아드의 첨단 기술과 생명살림의 마음을 담아 물에 타서 수시로 마실수 있도록(1포/500ml) 개발했습니다.
김오곤 원장 처방에 따라 몸에 좋은 침향을 첨가한 제품도 있습니다.
좋은 제품 드시고 모두 건강하기를 소망해 봅니다.

(주) 오씨아드 엠큐해양미네랄 제품은 강원도 고성 해양심층수 특화산업단지에 있는 해양심층수 엠큐눈소금 전용공장에서 생산 판매됩니다.



엠큐해양고미네랄(75,000원)
3g x 31포 x 2박스 + 180g 1병



김오곤원장의 엠큐해양고미네랄 침향 (125,000원)
3g x 31포 x 3박스=93포(침향 7% 함유)

구입하시는 분들에게는 "소금인간- 소금이 답이다" 책(18,000원판매중)을 함께 보내드립니다

주문 전화 및 대리점 희망 전화 : 033-631-9976, 010-5022-0442
www.mqsalt.com, www.ociad.com

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!



지은이 최태규 | 펴낸곳 배문사 | 412쪽

제 1편 치병편
제 2편 치료술
제 3편 모든 질병의 증상, 원인 및 치료법
제 4편 수행편

역사이래 가장 탁월한 한국의 民衆醫術 민중의술

- **당뇨, 고혈압**에 간단하게 벗어 나는 법
- **척추,디스크,협착증 및각종질병**에서 벗어나 죽을때까지 병들지 않고 건강하게 살아가는 법을 자세히 수록해 놓았다.

가액 **20,000원** 배송비 포함
농협 **715027-52-064797** 예금주 최태규
구입 **054)734-1767**
민속죽염 **www.msjy.co.kr**

| 민중의술의 특징 |

① 애초에 병이 나지 않게 한다.
② 의료술이 정말 뛰어나고 완벽하게 낫게 한다. 또한 부작용이 일체 없다.
③ 너무 쉽고 간단 명료하다.(많이 배운 사람이나 못배운 사람이나 남녀노소 할 것 없이 누구나 쉽게 터득할 수 있다.)
④ 돈이 거의 들지 않는다. (면역력을 극대화하므로 자연치유 되도록 하여 치료약을 쓰지 않는다.)
⑤ 나이가 들어도 쉽게 늙지 않는다.

