

우리 동호회를 소개합니다

마인드폴니스로 흔들리지 않는 편안함~ KBS 명상동호회 ‘수요명상’을 소개합니다

글. 한석우 KBS 라디오기술팀 기술감독

애플·구글·메타 등 유수의 글로벌기업들이 마인드폴니스(마음챙김)이라는 명상을 사내 프로그램으로 정착시켰는데요. 그 이유는 무엇이였을까요? 명상이 사람의 뇌에 미치는 직접적인 영향은 많은 연구 논문에서 찾아볼 수 있습니다. 또한, 기업의 성과 창출에 직접적인 기여를 한다는 많은 연구들도 있습니다. KBS에서는 이미 다년간 ‘수요명상’이라는 명상동아리로 그 내공을 쌓고 있어 소개해 드립니다.

Q. 마인드폴니스? 명상? 그게 뭔가요?

영어로는 마인드폴니스, 한글로는 마음챙김이라고 하며 쉽게 말씀드리면 우리가 알고 있는 명상입니다. 마음챙김의 사전적 어원은 아래와 같습니다.



불교 수행 전통에서 기원한 심리학적
구성 개념으로 현재 순간을 있는 그대로
수용적인 태도로 자각하는 것

- 마음 챙김, <네이버 심리학 용어> 사전 중 발췌 -





명상을 통해서 있는 그대로
바라보는 연습을 꾸준히 한다면
마음의 근육이 자라고 어느새
달라져 있는 내 모습을 인지할
수 있으실 겁니다.

명상을 통해서 항상 깨어 있는 것, 그리고 순간의 상황에 얽매이지 않고 온전히 현재에 존재하는 것. 그것의 결과로 궁극적으로는 행복해지는 것이라고 할 수 있습니다.

Q. 명상을 시작하게 된 계기가 있나요?

명상을 하는 이유는 사람마다 다 다를 수가 있겠지만... 기본적으로 가지고 있는 생각은 “화를 다스리고 싶다” / “욕심을 좀 내려놓고 싶다” / “마음 편하게 살고 싶다”... 이런 것들일 것이라고 생각합니다. 저 또한 회사생활과 대인관계로 힘들어 회사 동호회 공지를 보고 시작하게 되었습니다.

Q. 명상을 하면서 실제로 삶의 변화가 있었는지요?

저도 명상을 하면서 많은 도움을 받았습니다. 명상은 습관화된 사고의 패턴을 내려놓기 위한 최고의 방법이라고 생각합니다. 우리가 가지고 있는 ‘화’, ‘분노’, ‘짜증’ 등의 모든 부정적 감정 역시 습관화된 사고에서 기인하는 경우가 많습니다. 명상을 통해서 있는 그대로 바라보는 연습을 꾸준히 한다면 마음의 근육이 자라고 어느새 달라져 있는 내 모습을 인지할 수 있으실 겁니다.

Q. 명상의 이점에 대해 구체적으로 어떤 것들이 있나요?

많은 분이 다음과 같은 분석을 하고 있습니다. 실제로 저도 공황장애를 극복하기도 하고 다양하고 많은 스트레스 상황에 대한 극복에 큰 도움을 받았습니다.





불확실한 시대에 성과를 낼 수 있도록 마인드풀니스를 통해 흔들리지 않는
마음의 힘을 키우는 법과 세계 최고의 인재들이 실천하는 마인드풀니스 훈련법,
리더로서 팀의 성과를 높이는 마인드풀니스 대화법에 대해.... (하략)

- <세계 최고 인재들의 집중력 훈련법> 도서 중 발췌 -

감성지능은 제일 먼저 뛰어난 업무성으로 연결된다... (중략)...
감성지능 개발을 위한 접근법은 마음챙김에서 시작된다.

- <너의 내면을 검색하라> 도서 중 발췌 -

Q. 그렇다면 명상은 어떻게 하는 것인가요?

명상에 여러 가지 종류가 있지만, 시작은 호흡에 집중하는 것으로 시작을 합니다. 편안하게 앉은 상태에서 들어오고 나오는 호흡을 바라보는 것입니다.

들숨과 날숨의 한 쌍에 숫자를 붙이는 방법을 ‘수식관(數息觀)’이라고 합니다. 들어오고 나오는 숨을 묶어 “하나”, 다시 들어오고 나오는 숨에 “둘”... 이런 식으로 숫자를 붙여서 “열”까지 올라가고 다시 “열에서 하나”로 내려오는 기본적인 호흡을 하고 있습니다. (숫자 “일 이 삼 사...” 가 아닌 “하나 둘 셋 넷...” 이라고 세시면 됩니다)

숫자를 세다가 숫자를 잊어버리게 되면 다시 처음부터 “하나” 하고 시작을 하면 됩니다.

Q. 호흡만 한다고 하면 조금 지루한 감이 있어 보이는데요.

초보자들에게 호흡을 권하는 것은, 처음 명상을 접하는 분들은 머릿속에서 엄청나게 많은 생각들이 일어나게 됩니다. 이러한 생각들을 호흡에 집중함으로써 가라앉히게 도와줍니다. 명상을 오래 하신 분들도 처음 마음을 가라앉히는데 호흡 명상을 하고 시작하면 많은 도움이 됩니다. 지루해 보일 수 있으나, 핵심은 푸욱 쉬는 것입니다. 일어난 마음의 복잡한 생각들을 호흡을 통해서 내려놓고 있는 그대로의 감각들을

느끼고 받아들임으로써 우리 자신에 대해서 조금씩 이해가 깊어지게 됩니다. KBS 수요명상은 주로 불교식 명상수행을 통해 마음 챙김을 진행하고 있습니다.

Q. 불교식 명상수행이라 하심은 불교만 가능한 것인가요?

그렇지 않습니다. 종교와 상관없이 명상을 할 수 있도록 도움을 드리고 있습니다. 현재 많은 기독교 및 천주교 신자 선배님들이 명상수행을 하고 계십니다.

Q. 명상동호회 ‘수요명상’은 언제 모이시나요?

이름 그대로 매주 수요일 점심시간에 모여서 명상을 진행한 후 같이 식사와 차담을 나누고 있습니다.

Q. 명상 강사님이 별도로 계신지요?

매월 2회 명상지도 선생님께서 방문해 주십니다. 조계종 참선 강사를 역임하시고 現 봉화 축서사에서 참선을 지도해 주시는 훌륭한 선생님이십니다.

또 매월 1회 위빠사나 명상을 지도해주시는 前 KBS 기자 선배님께서 방문해 주십니다. ‘위빠사나 명상법’은 최근 명상 트렌드 중 가장 각광받는 방법의 하나인데 초기 불교 전통 명상에 가까운 명상법입니다. 주로 있는 그대로 수용해서 알아차리고 관찰하는 것을 특징으로 합니다.

**Q. 명상을 처음 접하는 분들에게
하고 싶은 말씀이 있다면?**

명상을 하는 사람들에게 먼저 얘기 드리고 싶은 부분은,
세상을 바라보는 관점입니다.

[나] 라는 존재가 없으면 이 세상이 존재할 수 없습니다.
또한 이 세상의 모든 것들은 [나] 라는 존재가 바라보는
그대로를 보여주게 됩니다.

사실 세상은 항상 그곳에 있고, 원래 그러하였지만...
나라는 존재가 그것을 왜곡하여 해석하고 받아들이는
과정에서 고통과 괴로움을 동반하게 된다는 것입니다.
이 세상을 바라보는 내 관점이 바뀌게 되면, 나에게 오는
것이 무엇이든지 고통과 괴로움이 아닌 긍정과 행복으로
바뀔 수 있다는 당연한 얘기일 것입니다.

우리는 우리가 바라보는 세상이 가장 중요하고 바로 여기에
있으며 내가 알고 있는 모든 것이라며 믿고 살고 있습니다.

“당신은 지금 잠들어 있는 존재입니다.”라고 한다면,
무슨 생각이 드시겠습니까?

“내가 왜 잠들어 있어? 지금 이렇게 깨어 있지!!” 라고
말씀하실 텐데요, 이런 순간에만 잠시 참나가 깨어나게
되고 그 외의 일상적인 일을 할 때는 참나가 아닌 나의
기존의 습관들과 관습들로 일들을 처리하게 됩니다.

이렇게 알아차리지 못하고 있는 상태를 명상에서는
‘무지’라고 표현을 하기도 하고 “지혜가 없다”라고
이야기하기도 합니다.

따라서 그대로의 사물을 보고 받아들이는 것,
깨어나는 습관을 하는 것,
바로 이 자리에서 있는 그대로 깨어나는 것,

그것이 명상을 하는 목적이자 과정이 되게 됩니다.

명상을 통한 조용한 깨어남, 그로 인해 행복해지는 길의
실천을 같이하였으면 합니다.

참여를 원하시는 분은 매주 수요일 11시 30분 KBS
누리동에서 진행하며, 누구나 무료로 참가하실 수 있습니다.
감사합니다. 🙏

그대로의 사물을 보고
받아들이는 것,
깨어나는 습관을 하는 것,
바로 이 자리에서 있는
그대로 깨어나는 것,

