

# 건강한 조직의 원동력은 구성원의 자기 자각력 잠재력과 즐거움 확장으로 조직 효율성을 높이는 마음챙김

글\_HRD 편집부

현대인의 질병은 90% 이상이 마음에서 비롯된다. 아무리 몸을 쉬게 해도 마음이 쉬지 못하고 편치 않으면, 피로는 사라지지 않고 업무 집중도는 떨어진다. 마음 관리, 마음 휴식은 과도한 생각에서 벗어나 지금, 여기에 있는 자신의 몸, 마음, 일상에 대한 따뜻한 관심과 함께 자각력을 높여 자신과 마음을 알아가는 것부터가 시작이다. 새해목표가 작심삼일이 되고, 몸에 벤 습관대로 사는 것. 이것 역시 자각의 부재이다. 자기관리와 변화는 자각이 되어질 때 가능하다. 글로벌 선도기업이 마음챙김명상(Mindfulness Meditation)에 주목하는 이유도 여기에 있다. 이주아 심력연구소 대표는 스스로를 살리기 위해 시작한 명상이 삶의 소명이 되었다고 이야기한다. 100여가지가 넘는 다양한 심신통합명상과 최근 세계적으로 주목받는 마음챙김 명상은 이주아 대표가 20여년 간 사람들과 함께 해 온 핵심 주제다.

## 이주아 대표

### 경력 사항

심력연구소 심스쿨 대표  
다원재능심리학회 교수  
무진어소시에이츠 명상 교수  
한국코치협회 인증코치  
매일경제, 한국투데이 명상 칼럼니스트

### 학력 사항

성균관대학교 경영전문대학원  
Global Arbinger Master Coaching Program 이수  
국제뇌교육종합대학원대학교 두뇌개발과 상담 전공

### 대표 저서

『심력 MindEffect』



“

이주아 대표는 자각의 힘을 높이면 개인의 잠재력과 즐거움이 확장될 뿐더러 조직 효율성도 높아지기 때문에 마음챙김에 주목해야 한다고 제안한다.

”

스위스의 정신과 의사였던 칼 구스타프 융(Carl Gustav Jung)은 “무의식을 의식화하지 않으면, 무의식이 우리 삶의 방향을 결정하게 되는데, 우리는 바로 이런 것을 두고 운명이라고 부른다.”라고 말했다. 자각하지 못하고 습관대로 살아가는 것, 그것이 바로 운명에 끌려 다니는 것과 다르지 않다는 의미다. 하지만 현대인들은 바쁜 일상에서 극심한 피로함을 느끼며 주도적으로 삶을 바라볼 여유를 찾지 못하고 있다. 그래서 기업은 조금씩 마음챙김 명상을 조명하며, 이를 구성원들의 교육에 활용하고 있다. 서구의 구글, 페이스북, 인텔 등 초일류기업들이 직원교육에 마음챙김을 도입한 것은 이미 오래전부터의 일이다.

그 가운데 ‘마음챙김과 심력’을 주제로 기업에 마음챙김명상을 교육하고 있는 이주아 대표는 알아차림, 즉 자각의 힘을 높이면 자연스럽게 자신의 몸, 마음, 일상 그리고 타인들과 더 친밀해지고 친절한 관계맺음이 된다고 이야기한다. 그리고 이 대표는 자각의 힘 제고가 개인의 잠재력을 발현시키고 즐거움을 확장시키며 더 나아가 조직의 효율성을 최대로 끌어올리는 역할을 하게 된다고 이야기한다.

“기본적으로 저는 마음챙김을 세 가지

키워드로 풀어갑니다. 첫 번째 키워드는 ‘쉽’입니다. 몸의 쉽고 뇌의 쉽은 다릅니다. 뇌의 쉽은 과도한 생각작용의 쉽을 이야기합니다. 현대인들은 몸을 많이 써서라기 보다는 생각을 많이 해서 에너지가 소진되는 경우가 더 많습니다. 뇌를 쉬게 해야 마음의 휴식이 가능하고 업무 소진이 예방되어 몸에 활력이 생깁니다. 그리고 과거나 미래에 대한 생각을 정신을 빼앗기지 않고 업무에 집중하는 힘도 키워줍니다. 두 번째 키워드는 ‘깨어있음’, 즉 자각입니다. 우리의 삶은 늘 수많은 자극에 둘러싸여 있습니다. 깨어있지 못하면 자극에 바로 자동반응하며 살게 됩니다. 깨어있게 되면 자극과 반응사이에 공간을 키우게 됩니다. 즉 자동반응이 아닌 가장 지혜로운 반응을 선택할 수 있는 마음의 여유를 갖게 됩니다. 이는 다음과 같은 효과가 있습니다. 먼저 자신의 최고의 컨디션 상태와 스트레스 상태에 대한 인식능력 향상과 자기 스트레스 수준 조절능력의 향상입니다. 다음으로 주의 산만이나 완벽주의 혹은 지연을 인식하고 능숙하게 다루는 힘 또한 커지게 됩니다. 아울러 듣기 및 대인관계 커뮤니케이션 능력도 향상됩니다.

세 번째 키워드는 ‘받아들임’입니다. 여러 자극과 경험에 저항하면 일어난 사건



▲ 이주아 대표의 핵심 강의영역인 마음챙김명상 교육 현장. 그녀는 마음챙김은 지금 여기서 주의(관심)와 자각을 가져와 과거나 미래가 아닌 현재를 살아가며, 후회 없는 인생을 살게 해주는 마음훈련이라고 제안한다.



▲ 이주아 대표는 정적이고 고요한 것만이 명상이 아니라, 앉고 걷고 높고 생활하는 일상 모두가 명상이 될 수 있다고 이야기 한다.

보다 더 복잡한 자기 스토리를 쓰게 되고 괴로움이 더 커집니다. 받아들임은 있는 그대로의 자신과 삶의 경험을 수용하게 합니다. 이것은 자연스럽게 자기존중과 자기사랑의 힘으로 이어집니다. 즉 받아들임은 있는 그대로 직면하고 그것을 통해 회복된 마음의 공간에서 성찰의 지혜를 만나는 것입니다. 이를 통해, 스트레스가 많거나 정서적으로 어려운 상황에서 차분한 마음을 회복하는 힘이 커지고, 기분저하와 자존심 저하에 대처할 수 있는 회복탄력성 향상도 일어납니다.”

이 대표는 이 프로세스를 직장인들에게 체화시키기 위해 실습을 중심으로 교육에 임하고 있다. 왜냐하면 명상은 이론이 아닌 체험을 통해, 이미 있었으나 활용하지 못했던 내면의 자원, 지혜, 감각들을 깨워내는 것이기 때문이다. 기업명상의 노련함을 가진 이 대표는 강의장의 여건에 맞춰 다양한 방법으로 실습을 진행한다. 크게는 걷기, 서기, 요가, 그룹

움직임, 그룹 커뮤니케이션, 야외명상, 호흡, 바디스캔, 먹기, 마시기, 오감명상 등을 활용한다.

이는 다양한 활동을 통해 학습자들이 내부와 외부의 자동반응을 알아차리고 주의와 자각력을 키울 수 있도록 하기 위함이다. 이러한 실습은 이 대표의 다른 강의 영역인 원하는 것에 집중해서 그것을 창조하는 힘을 발견하는 ‘심력명상’, 어떤 동작을 취하고 포인트를 자극해야 몸과 마음에 도움이 되는지 실습하고 깨닫는 ‘경락과 경혈 건강 교육’에도 포함되어 있다.

이 대표는 마음챙김은 많은 사람에게 행복한 삶을 선사하고 조직의 효율성을 실질적으로 높일 수 있다고 확신한다. 많은 기업에 호평을 받으며 진행되고 있는 이 대표의 마음챙김 교육을 통해, 2020년에는 몰입력 있게 일을 하면서도 행복이 존재하는 건강한 조직이 많아지길 기대한다.HRD