

자녀들의 집중력을 향상시키는 Attention CEO

| 곽은구 | Attention CEO 대표 |

이 글은 학생들의 집중력과 주의력을 높이고 잘 쓰기 위한, 학생을 위한 'Attention CEO' 강의 일부를 학부모들에게 소개한 것입니다. '주의'라는 것은 우리를 지금 이 자리에 있게 하는 강력한 힘이기도 합니다. 의식을 가진 존재라면 누구나 깊이 들여다 보아야 할 부분이기에도 소개합니다(편집자 주).



다들 집중을 원하고 계시잖아요? 소리 내서 오감을 기울이면서
 하시면 집중력이 커집니다. 밑에 글을 같이 읽어 주시겠어요?



그림 1.

당신은 Attention CEO입
 다. Attention(주의)을 잘 관리
 하며 경영하는 CEO라는 뜻이
 예. Attention CEO에는 연속된
 Attention CEO 프로그램들이
 있는데요. 오늘 공부하게 되실
 것은 '주의 에너지 갖고 놀기'입

니다. 여러분들은 '주의 에너지'를 갖고 놀고 계신가요? 주의 에너지
 갖고 놀아 보신 분 계신가요? 손들어 보시겠어요? 제가 보기에는 모
 두 주의 에너지를 갖고 놀고 계신 것 같거든요! 다만 모르고 계실 거
 예요. 주의가 에너지라는 것을 모르고 계시는 것뿐이에요. 전기가 에
 너지라는 것은 알고 계신가요? 태양, 물처럼 주의도 에너지입니다.
 제가 오늘 드릴 말씀에 새로운 것은 하나도 없어요. 다만 모르고 있는
 것을 다시 확인할 수 있는 기회가 되실 겁니다.

아래 그림에서 전체 배경을 저는 삶의 현장, 아니면 생명의 공간으

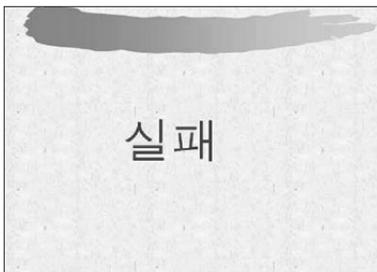


그림 2

로 보고 있는데요. 여기에 우리
 가 굉장히 저항하는 일들이 많
 이 벌어지게 되지요.

실패 좋아하는 분 계신가요?
 누구나 피하고 싶어 하지요? 그
 런데 한 번도 실패를 안 해보신
 분 계신가요? 손 들어주세요.

없으세요? 어떤 영역에서는 성공하지만 어떤 영역에서는 또 우리는 실패라는 것을 하게 되는데요. 제가 보기에 실패에는 세 가지 원인이 있어요. 혹시 짐작되십니까? ‘생각’이요? 생각 앞에 말을 좀 붙여 보시지요. 생각이 어떻게 했다는 건가요?

네~ 제 이해로는 부정적인 생각을 많이 했다는 뜻인 것 같은데요, 맞나요? 자기 의사를 표현하실 때는 분명하게 명사, 동사를 넣어주시면 더 분명한 표현이 될 것 같습니다. 좀 더 집중된 표현이 되겠지요. 제가 보기에 실패의 원인이 크게는 세 가지인 것 같아요. ‘하지 않거나, 하다가 그만 두거나, 하긴 하는데 그냥 딴 짓 하면서 마음이 콩밭에 가 있으면서 하는 경우’인 것 같아요. 어떤 일이든 간에요.

그러면 우리가 가장 욕망하는 것이 무엇인지 짐작하시겠지요. 오늘 그것 때문에 오신 것 같으시거든요! 생명의 공간 안에 이제 무슨 일이 벌어지는 한번 보시지요. 오늘 이것이 뭘지 궁금해서 오신 거지요? 누구나 궁금해 하고 있습니다.

우리의 생명 공간 안에 집중이 이루어지면, 무슨 일이 벌어지는지 다 알고 계시지요? 제가 보기에 여기 오신 분들이 다 성공하신 것 같습니다. 최소한 오늘 이 자리에 계신 것은 어떤 영역에서 굉장히 성공하신 것이라고 봅니다. 이렇게 아름답고 우아한 이 모임에 계시다는 것은 굉장히 집중된 한 성공의 표현인 것 같거든요. 오늘은 특히 성공하려면, 오른쪽 그림처럼 집중을 하셔야 합니다. 집중하지 않고 성공하

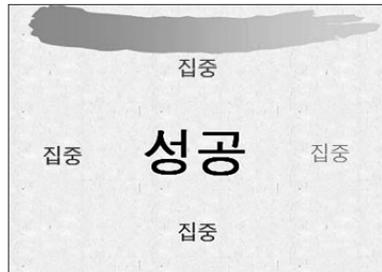


그림 3.

는 경우 혹시 알고 계신가요? 아마 없을 거예요.

오늘은 제가 자연스럽게 쉽게 집중하는 방법을 알려드리겠습니다. 그런데 단 50분만의 강의로 일상의 구체적인 삶에 있어서의 모든 성공을 보장한다는 것은 욕심이겠지요? 성공하려면 집중해야 하는데, 그럼 집중하려면 뭐가 필요한지 가장 간단한 열쇠 하나만 알려드릴게요. 그 열쇠만 잘 활용하신다면 하시는 모든 일에서 원하는 것을 이루시게 되실 거예요. 그러면 제가 소개해드리고 싶은 것은 어떤 열쇠냐?, 읽어 주시겠어요! 더 집중을 위해서...

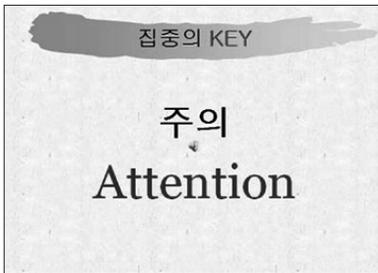


그림 4.

집중의 열쇠는 제가 보기에는 주의예요. Attention이지요. 모든 경우에 매순간 ‘주의’ 에너지는 쓰이고 있거든요. 주의가 흩어지면 아까 말씀하신 것처럼, 생각이 많아지고 흩어지게 되지요. 그래서 주의를 가지고 보면

뭐든지 쉽게 파악하실 수 있습니다. 지금 주의가 어디에 가 계신가요? 거의 저한테 와 있나요? 이 강의에 와 계시네요? 평상시 여기에 오시기 전에는 주로 주의가 어디에 가 계신가요? 즐겁게 사시는 거요? 감사합니다.

그럼 아이들은, 우리들이 그렇게 애지중지하고, 집중하고 싶어 하는 아이들은 주의가 어디에 가 있는 것 같이 생각되세요?

그러면 각자 아이들 주의가 어디에 가 있는지 주의를 기울여보시기 바랍니다. 그래서 오늘의 키워드는 Attention이에요. Attention을 주로 하는데 두 개에 초점을 맞추어 말씀을 드리고 싶습니다.

첫째는 '주의도 에너지'라는 것입니다. 주의도 에너지라는 것을 알고 계셨나요? 주의는 에너지입니다. 모든 에너지는 잘 관리하면 아주 유익합니다. 적절히 적재적소에 쓰면... 그렇지만 잘 관리하지 않으면 큰일이 나게 되지요. 주의도 에너지예요! 얼마든지 잘 관리할 수 있습니다. 그러려면 첫째로 주의가 에너지라는 것을 인식해야만 관리가 가능합니다. 그리고 오늘의 목표 중에 두 번째는 '집중'이에요. 모두가 관심 있어 하는 주제이지요? '집중이란 주의를 보내는 것'입니다. 쉽습니다. 그냥 주의를 보내는 거예요. 그런데 흩어지죠? 괜찮아요. 우리가 돌덩이는 아니니까요. 흩어지면 어떻게 할까요?

다시 보낸다고 말씀하셨어요. 흩어지면 다시 보내면 됩니다. 그래서 집중이란 굉장히 간단해요. 그리고 평생을 집중할 필요가 없습니다. 그럼 언제 얼마나 집중하면 될까요? 평생 할까요? 필요할 때요? 그보다는 더 가까운 답이 있을 것 같은데요.

그냥 지금 여기만 집중하면 되지 않을까요? 한순간만 집중하시면 됩니다. 매순간... 흩어지면 다시 지금 주의를 보내시면 됩니다. 간단하고 명료하게... 그러면 Attention이라는 말이 뭔지 한번 어원을 살펴보도록 하겠습니다. 라틴어인데 ad + tendere라고 해요. ad는 '어딘가를 향해 간다'는 뜻이고 tendere는 '뻗쳐간다'는 뜻입니다. 천정을 한번 보세요. 휘황찬란한 샹들리에가 있는데요. 한번 쳐다보시겠어요? 지금 다 고개를 들고 보셨잖아요? 향해서 뻗쳐 가신 거예요. 주의라는 에너지를 쓰신 겁니다.

그러면 잠시 여기 안에서 들리는 소리에 주의를 기울여 보시겠어요? 소리를 한번 들어보세요. 웅웅 소리가 나고, 말소리도 나고...

지금 소리로 주의가 뻗쳐 가셨잖아요? 주의 에너지를 쓰신 것입니다. Attention이라는 말 자체로 본다면 어디로인가 향해 가는 것이

Attention이에요. 그 어디엔가에도 주의가 향해지지 않은 경우가 있으신가요? 조용히 명상한다고 할 때도 어딘가로 향하고 있잖아요? 우리가 살아있는 한 주의가 어디로인가 향하게 되어있어요. 두 가지 중에 한 길이죠. 내가 알고 주의를 쓰느냐, 아니면 나도 모르게 주의가 휩 가버리느냐, 둘 중 하나예요. 지금 이 자리에서도 마찬가지입니다. Attention CEO라면 지금 이 순간에 주의를 쓰겠지요? 경영을 하겠지요? 나도 모르게 주의가 자동으로 쓰여 지는 것이 아니고요! 또 빈 공간 무한한 가능성입니다. 우리의 생명 공간에 ‘본다’는 말이 나와 있네요. 그러면 뭔가 이 안에서 대상 하나를 선택해보시겠어요? 저도 상관없습니다. 선택하셨나요? 한번 잘 보세요.

다 저를 보시나 봐요. 감사합니다.

지금 주의에너지를 쓰신 것입니다. 이의 있으신가요? 네, 없다고 말씀하셨어요! ‘듣는다’ 지금 들리는 소리에 주의를 기울여보세요! 소리를 들어보세요. 무엇이든지요. 무엇이든 소리를 들어보세요. 에어컨이 돌아가고, 그릇 쟁그랑 하는 소리도 나고, 들리는 음악소리를 들어보세요. 소리를. 소리를 더 크게 해주셔도 좋겠습니다. 들으셨잖아요? 주의 에너지를 쓰신 거예요. 집중하신 거예요. 물론 애들 생각이 나, 먹을 것 생각하셨다면 거기에 주의가 가신 것이지요. 음악을 들으셨다면 음악에 집중하신 거예요.

자, 다음은 ‘느낀다’인데요! 지금 이 안, 이 공간을 한번 느껴보세요. 빈 공간은 어떤가? 전체 공간도 있고, 분위기도 있어요. 느꼈나요? 주의 에너지를 쓰신 거예요. 집중하신 거예요. 이 전체 공간에 집중하신 거예요. 물론 다른 생각을 하셨으면 그것에 집중하신 거고요. 주의 에너지는 항상 우리가 쓰고 있는 것입니다. 다만 저는 잊고 있는 것을 다시 기억시켜 드리는 것일 뿐이에요. 주의가 다른데 가 계신 분

도 있으시죠? 지금 저쪽에서요.

또 어떤 일이....? 예 ‘의식한다’이네요. 그러면 천정을 한번 의식해 보세요. 그리고 자신의 몸을 한번 의식해보시겠어요, 집에 있는 아이들을, 자녀들을 한번 의식해보세요! 아이들이 떠오르시지요? 주의 에너지를 쓰신 것입니다. 그 대상에 집중하신 거예요. 그러면 다시 한번 음악소리를 의식해 보세요. 고등학교 때 다 배우셨던 가곡일 거예요. 소리를 듣고 있다면 주의 에너지를 쓰신 거고요. 계속 들으면 집중하신 거예요.

다음은 ‘마음을 기울인다’입니다.

집에서 일을 할 때나, 일터에서 일하고 있는 자신의 모습에 마음을 기울여보세요. 평소 일할 때 어떤 느낌으로 하는지... 자신의 자세에 마음을 기울여 보세요. 주의 에너지를 쓰신 거예요. 집중 하신 거예요. 한 번 더 제가 음악 감상할 기회를 드릴게요.

소리에 마음을 기울여보세요. 주의 에너지를 쓰고 계신 거예요. 집중하고 계신 것입니다. 듣고, 보고, 마음을 기울이고, 의식하고 다 똑같은 말이에요. 주의 에너지를 지금 쓰고 계신 것입니다. 계속 어디엔가 주의를 기울이셨지요? 그런데 주위가 어디서 올까요? 전기가 어디서 오는지 아시나요? 태양 에너지는 어디서 오는지 아시나요? 주위는 어디서 올까요? 어디서 매순간 나와서 이렇게 뭐든지 듣고, 보고, 만지고 할 수 있을까요? 자, 테이블을 한번 만져보세요. ‘만져보다’예요. 주의에너지를 쓰고 계시거든요. 지금 느끼고 있잖아요! 주위가 어디서 올까요? 끊임없이 오거든요. 그러니까 지금도 주위가 어디서 올까? 하고 주의를 기울이시고 계시잖아요! 어디서 올까요?

(청중: 순간순간 주위가 옵니다.)

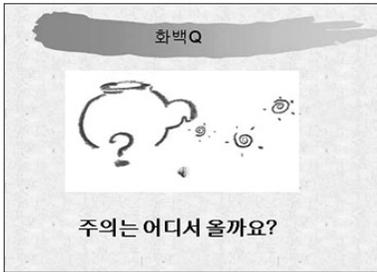


그림 5.

네, 감사합니다. 순간순간 주의가 온다고 하셨어요. 퇴직한 교장선생님이신지 몰랐어요. 너무 젊으셔서요. 선생님, 주의가 어디서 온다고 생각하십니까?

(청중: 마음, 정신이요!)

감사합니다. 증거 있나요? 한 분만 더, 또 다른 관점 있으세요? 주의가 어디서 오는지!

(청중: 관심이요.)

하나 예를 들어 주실 수 있으신지요?

(청중: 내가 뭔가를 하려고 관심을 기울여야 거기 주의를 쓸 수 있으니깐 관심이 있으니깐 아이들한테도 관심을 기울이는 거잖아요)

네, 감사합니다. 말씀해주신 모든 분들이 다 정답인 것 같아요. 또 정답은 무수히 많은 것 같고요. 가장 좋은 정답은 주의가 어디서 오느냐이고 곰곰이 더 생각해보는 것... 이것이 더 좋은 정답일 거라고 생각합니다.

그러면 또 무한 가능성에 무엇이 나올지 궁금하네요. 저도 잊어버려서 몰라요.

集中

이 글자 아시는 분! 손들어 주시겠어요!

네, '집(集)' 자라고 하시네요. 무슨 뜻인가요? '모으다'의 뜻이에요. 다음은 짐작하시겠지만 무슨 글자인가요? '가운데 중(中)'이에요. 그러면 '집중(集中)'이라는 말은 가운데 모으는 것인가요? 이 강당에 집

중하 시오 라고 하면 가운데에다가 이렇게 주의를 모으는 것일까요?
자, 잠시 강당에 집중하세요 한다면 가운데를 보시나요? 그것이 강당
에 집중하는 것인가요? 아니에요. ‘중’ 자는 다른 뜻이 있습니다. ‘목
표’예요. 그래서 자기가 집중하고자 하는 목표가 있고, 그 목표에 모
으는 것이 집중입니다.

그런데 목표라고 다 좋은 목표는 아니죠. 평생 열심히 집중해서 이
루었다 해도 결과적으로 허무한 그런 목표도 있거든요. 그래서 목표
는 ‘좋은 목표’여야 합니다. 예를 들어 빈센트 반 고흐 같으면 그림을
열심히 그리고 싶어 하지만 저 같으면 그런 목표는 없거든요. 왜 굳이
표현하고 싶은지? 필요하다면 이런 정도는 그릴 수 있지만 그렇게 열정
적으로 그리고 싶진 않거든요. 저한테는 그림을 그리는 그런 목표가
좋은 목표는 아니에요. 그래서 목표는 자기한테 알맞아야 되고, 또 남
들에게도 도움이 되는 그런 좋은 목표를 가져야 합니다. 그러면 잠시,
선생님 저를 저기까지 데려가 주시겠어요? 네. 저를 저 가운데까지
데려다주세요.

(가지 않으려고 애를 쓴다)

(일동 박수)

선생님! 감사합니다. 저를 못 데려 가실 거예요. 그렇죠? 작은 생각
의 영역에서 하게 되는 목표는 정말 억지로 하게 되며 많이 못하게 되
죠. 그러면 이번에는 제가 한번 가볼게요. 쉽게 갈 수 있거든요.

(가볍게 걸어갔다 돌아온다)

보신 것처럼 하나도 힘들이지 않고 쉽게 갔다 왔습니다. 자기가 좋
아하는, 자기한테 알맞은 목표일 때는 쉽고, 자연스럽게 집중하게 돼
요. 억지로 시키면 아까와 같은 결과가 나오게 됩니다. 한번 소리 내



그림 6.

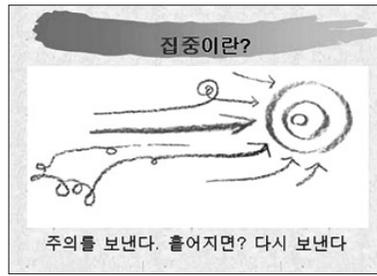


그림 7.

서 읽어주시죠.

‘자기에게 알맞은 좋은 목표’

그래서 자녀들이 정말 집중을 잘하기를 원하신다면 자발적으로 할 수 있는 공간을 주셔야 됩니다. 자기한테 알맞은 목표라면 자발적으로 찾아낸 목표여야 되겠지요. 자기 마음에서부터 시작되는 목표이어야 되고 자기한테 알맞아야 한다는 말입니다. 나만 좋다고 좋으면 안 되죠. 다른 사람들에게도 도움이 되어야 하고, 또 열심히 집중해도 시간가는 줄 몰라요. 밤새워도 시간이 모자라요. 아이디어가 툭툭 튀어나와요. 길 가다가도 나오고, 지하철 안에서도 툭툭 튀어나오고 그런 것들은 좋은 목표이죠. 저절로 집중하게 돼요. 그래서 집중하고 싶으시면 자기한테 알맞은 목표를 먼저 가지셔야 됩니다. 집중이란 매우 쉽습니다. 그림3을 읽어주시지요? (집중이란? 목표에, 주의를 보낸다. 흩어지면? 다시 보낸다)

그림과 같이 반대로 가다가도 다시 목표로 가시면 됩니다. 언제든지 알아차리고 다시 목표에 주의를 보내시면 됩니다. 집중에 대해서는 동서를 막론하고 많은 연구들이 되어 있고요. 많은 걸 제안하고 실제로 많이 해보셨을 거라 생각합니다. 저는 제가 느낀 바를 몇 가지 정리해 보았어요. 제가 뽑은 제안이에요.

‘목표를 정한다’ 우리 했죠? 목표 잡는 게 제일 먼저 하실 일이에요. 그리고 ‘하나씩 한다’입니다. 한꺼번에 다하려고 하면 아예 안 하게 돼요. 그냥 겁나서 아예 안 해버리게 되죠. 한 개씩 하면 더 빨리 이루어집니다. ‘주

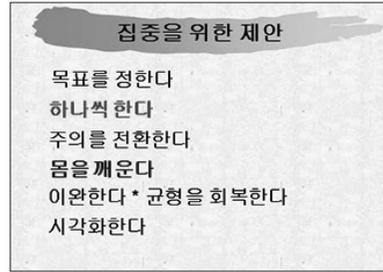


그림 8.

의를 전환한다’ 이것도 설명하자면 긴데요. 오늘 여건상 ‘몸을 깨운다’ 하고 ‘하나씩 한다’만 조금 더 제가 주의를 기울여 보도록 할게요. 특히 집중하시려면 이완되어 있어야 합니다. 이완을 하면 적재적소에 적절하게 힘이 나갈 수 있거든요. 긴장하고 있으면 힘을 제대로 못 쓰게 돼요. 그래서 이완과 균형이 잘 유지되어야만 적재적소에 적절하게 주의를 보내실 수 있어요. ‘시각화한다.’오감을 아까 박채환님께서 오감을 다 동원한다고 하셨는데요. 생각만 쓰는 것보다도 모든 감각을 다 동원하시면 훨씬 집중이 잘되지요. 눈으로 보는 것만이 아니고, 소리 내서 읽으시면 더 집중이 됩니다. 그런 의미에서 큰 소리로 한번 읽어보실까요?

(청중: 하나씩 한다)

(청중: 몸을 깨운다)

감사합니다. 또 무엇이, 어떤 가능성이 떠오를지....

(청중: 아는 만큼 가르친다)

아이들 집중을 어떻게 시킬 건지 하나하나 말씀해 주기를 바라셨는지 모르겠어요. 그런데 제가 바라는 것은 여기에서 한 가지라도 경험적으로 확실해지셔서 저절로 전념이 되게 하는 것입니다. 아무리 생각을 많이 해봤자 전념은 되지 않아요. 전수가 되지 않습니다. 뭐든지

어디서나 마찬가지로요. 자신이 몸에 밴 것만 전달할 수가 있죠. 특히 아이들한테는 부모에게 경험적으로 밴 것이 전염이 되는 것이지, 가르친다고 되는 것은 아니라고 생각해요. 그래서 오늘 잠시라도 집중을 경험해 보시면 그 감각으로 아이들을 집중할 수 있도록 도와 주실 거라고 믿고 있습니다.

(집중 연습 1)

잠시 20초 동안 주의를 보내세요. 시작! 어떠셨어요? 어디에 주의를 보내셨나요? 제가 “주의를 보내세요” 했을 때 어떠셨나요?

(청중: 즐거웠습니다)

즐거운데 주의를 가 계셨네요. 그럼 기분에 주의를 보내고 계신 거였나요? 주위가 어디에 가 있던 것 같으세요? 선생님! 즐거웠을 때, 그냥 즐거운 기분에 있으셨나요?

(청중: 마음에요)

선생님 마음에 가 있으셨고, 즐거운 마음이셨네요.

그럼, 선생님께서는 “주의를 보내세요” 할 때 주의를 어디에 보내셨어요? 이렇게 달려올지 모르셨죠? 선생님!

(청중: 갑자기 오시는 바람에 생각을 못했습니다. 마음의 눈이, 눈에서 기를 발산해서 대상 목표물을 봤어요. 이 꽃이 생화인지, 조화인지 한참 쳐다봤었어요)

제가 주의를 보내라고 할 때 얼른 꽃을 정하셨네요. 모두들 얼른 정할 수 있으셨나요? 어디에 보낼지...

(청중: 아니요)

갑자기 제가 “주의를 보내세요”라고 말씀드리니 좀 막연하지 않던가요? 어디로 보내나? 잠시 어리둥절 하는데 주위가 가 계셨을 것 같

아요. 대상이나 목표가 없으면 어리둥절하죠. 선생님! 하실 말씀이 있으신 것 같으세요. 아, 저한테 있으셨다고요?

(청중: 오늘 강의를 아주 잘해 주셔서 도움이 되는 그런 강의가 될 수 있도록 선생님께 집중했습니다)

감사합니다. 이렇게 의도가 분명하시면 주의가 저절로 집중이 잘되지요. 뜻이 분명하시거든요. 주의를 팍팍 보내주신 거예요. 그렇지만 의도가 별로 없으면 “어디로 보내지?”라고 대략 눈앞에 보이는 것에 보내던지 습관적으로 늘 하던 것에 주의를 보내게 됩니다. 집중연습 1은 제가 일부러 해본 거예요. 대상을 정하지 않고 “주의를 보내세요”라고 해본 거예요. 어떻게 하시나 보려고요.

그러면 이제는 ‘주의를 보내기’ 하는데 대상을 정해 드릴게요. 각자 테이블을 한번 쳐다보세요. 물건을 하나 정해서 주의를 보내보세요. (잠깐 멀리 가서... 제가 몸이 가벼워서 잘 달립니다) 저랑 인터뷰 하고 싶어 하시는 분 계세요? 자발적이면 더 좋죠. 기회가 오기 전에 기회를 창조하세요. 아무도 손든 분이 없으세요. 좋아요. 그러면 여기에 테이블에 주의를 보내시고 보신 것을 설명해 주실 수 있으세요? 테이블에 주의를 보내고 자기가 주의를 보낸 것을 얘기해 주시는 거예요.

(청중: 판 생각했어요)

판 생각에 벌써 가 계셨네요. 테이블에 가 있지 않았어요. 흔히 있는 일이에요. 우리가 흔히 그렇죠. 정직하게 대답해 주셔서 고맙습니다. 어떠세요?

(청중: 아무 생각 없었는데요)

아무 생각 없는 것에 주의가 가 계셨나 봐요.

(청중: 저도 아무 생각 없다가 지금 두 분을 거쳐서 여기서 갑자기

했는데 저희 테이블에 장미꽃이 있거든요. 그냥 거기에 주의를 주고 집중을 했어요)

거기서 뭘 보셨나요?

(청중: 그냥 꽃 자체를 봤어요. 장미, 너무 예쁘다고 생각하고 있었거든요)

장미가 너무 예쁘다는 것은 장미에 주의가 간 건가요? 내 생각에 와 있는 건가요? 장미는 예쁘다 하고 있다면 장미에 대한 내 생각에 주의가 와 있는 거예요. 장미는 분홍색이고, 노란 국화가 사이에 끼어 있어요. 이것은 있는 그대로인데 “아, 정말 아름다워” 이것은 내 생각에 주의가 와 있는 거예요.

(청중: 저는 중앙에 있어서 이 빵을 계속 봤는데 조금 보다 보니까 이게 무슨 모양으로 보일까? 그걸 생각했어요)

무슨 모양으로 보이냐? 이렇게 생각했다면 주의가 나한테 온 거예요. 그렇죠? 빵 자체에 가 있는 게 아니고 내 생각에 주의가 와 있는 것입니다. 보신 것을 본대로 어떠셨는지 얘기해 주세요.

(청중: 저도 장미꽃 봤거든요. 그런데 지금 거쳐 오면서 생각했는데 향기가 안 날 것 같다, 그런 생각이...)

향기가 안 날 것 같다는 생각을 하셨네요. 그것은 장미에 주의가 간 건가요? 아니면 내 생각에 주의가 와 있는 건가요?

(청중: 내 생각예요)

네, 내 생각에 주의가 와 있는 거예요. 대상에 집중하지 않으신 거예요. 그러면 자녀분들 한번만 떠올려보세요. 의식을 해보세요. 첫 번째 뭐가 떠오르나요? 크게 발표해 주실 분 계세요? 끄덕거리셨는데요. 뭐가 제일 먼저 떠오르셨어요?

(청중: 제 딸은 너무 생각이 많아서 어떻게 하면 선생님 말씀대로

집중을 할 수 있을까? 그런 생각을 했었어요. 그런데 지금 현재로 그 아이에 대해 선생님이 있는 그대로 보라고 하셨는데 있는 그대로 본다는 생각이 자꾸 앞서가서 있는 그대로 잘 안 돼요)

감사합니다. 있는 그대로 대상에 집중하지 못하게 하는 건 생각이예요. 우리는 대상에 집중한다고 하지만 실은 전혀 대상에 주의가 가지 않아요. 자기 생각에 주의가 묶여 있어요. 주의를 묶게 하는 것은 생각이예요. 그래서 주의가 그대로 가 있는지 내 생각에 와 있는지 잘 구별해 보셔야 됩니다. 집중을 잘하시려면 그것을 하셔야 돼요. 그래서 생각에 오염된 주의를 집중이 아니예요. 자녀에게가 아니라 자기한테, 특히 부정적인 생각에 오히려 집중하고 계신 거예요. 아이를 돕는 게 아니고, 엉뚱한 부정적인 생각에 집중하고 계신 거예요. 서로에게 좋지 않습니다. 순수한 주의를 보내셔야 집중이라고 할 수 있습니다. 주의를 보내는 것, 집중! 매우 간단하지만 쉽지만은 않아요. 그런데 괜찮아요. 생각이 일어나면 얼른 다시 대상, 목표에 주의를 보내면 됩니다. 순수한 주의를 내보내셔야 집중입니다. 주의를 오염시키는 것은 뭐죠? 생각이예요. 생각이 모두 나쁜 것은 아닙니다. 아까 우리 강 선생님처럼 의도를 내서 잘 쓰시면 좋은 생각이 됩니다. 의도가 분명할수록 주의가 팍팍 나오는데요. 나도 모르게 그냥 자동으로 떠오르는 부정적인 생각들은 오염을 시키죠. 모두에게 도움이 되지 않아요.

(집중 연습 2)

뇌를 깨우려면 몸을 깨우라를 해보겠습니다. 그림5를 한번 보

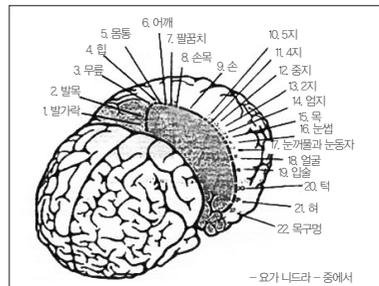


그림 9.

시죠. 대뇌에 있는 운동 감각 피질이에요. 온 몸과 연결되어 있어요. 오히려 몸통은 아주 작은 부분을 차지하고 있어요. 몸통이 5번인데요. 5번은 대뇌에 영향을 미치는 영역이 참 작아요. 그러나 손, 발, 얼굴, 눈, 혀, 목, 턱은 대뇌 운동 감각 피질에 많은 영향을 주고 있습니다. 그러니 머리가 좋아지려면 몸을 깨우세요. 그런데 제가 특수 어린이들도 많이 지도를 해봤는데 눈을 도저히 맞출 수 없는 경우도 많아요. 어디엔가 주의가 많이 묶여 있습니다. 자기 안에 깊이 묶여있는데 제일 먼저 무조건 팔짱끼고서 뛰는 걸 많이 했어요. 소리 지르면서 뛰곤 했는데 그러면 더 많이 깨어나요. 그래서 몸을 먼저 깨우는 것이 필요합니다. 몸으로 스킨 하기도 하고요. 부드럽게 해서 안 되는 경우는 공으로 때려서 깨우기도 했는데요. 몸을 깨워야죠. 억지로 주의 집중시켜서는 효과가 별로 없습니다. 몸도 활성화되어야 해요. 몸을 깨우는데 직접 나가서 뛰는 것도 몸을 깨우는 것이지만 주의를 기울이기만 해도 몸이 깨어나게 되며 더 이완이 됩니다. 자, 그럼 잠시 몸에 집중을 해 보시죠. 시작! (잠시 후) 달려가서 또 어디 집중하셨는지 여쭙보고 싶지만 지그시 참겠습니다. 몸 자체는 굉장히 많은 것들이 들어있는 생명체입니다. 그래서 어디 집중할지도 애매하셨을지 모르겠어요. 그럴 때는 아까 하나씩이라고 말씀드렸지요? 제가 하나씩 안내를 해드려 볼게요. 양쪽 엉덩이에 주의를 기울여 보세요. 주의를 기울이면 그곳이 현실이 됩니다. 엉덩이가 기울면 몸 전체가 기울게 돼요. 양쪽 발바닥에 주의를 기울여 보세요. 발을 평행으로 하고 있는 분들은 척추가 반듯해요. 누구나, 거의 99%예요. 양쪽 발에 균형을 유지해 보세요. 엉덩이랑 발에, 척추 전체에 주의를 기울여 보세요. 몸 전체에 주의를 기울입니다. 오른손 엄지손가락에 주의를 기울여 보세요. 둘째손가락, 그냥 쪽쪽 주의를 기울여 나가보세요. 가운데 손가

락, 넷째 손가락, 새끼손가락, 손바닥, 손등, 손목...

간단히 몸에 집중을 해봤는데요. 몸도 주의로 순환하면 깊이 이완이 되고 기운도 잘 통하게 되는데, 어떠세요?

그냥 몸을 느껴라 할 때와 이렇게 하나씩 주의를 보내는 것과는 좀 다르실 거예요. 그래서 하나씩 천천히 지금 보낼 수 있는 만큼 보내고 더 빨리 더 깊이 집중하실 수가 있습니다. 그저 하나씩 그냥 주의를 보내시면 되세요. 물론 순수한 주의입니다.

물론 주의를 때때로 오염이 자주 되죠. 우리는 흔히 오염이 되거든요. 우리는 살아있는 생명체이기 때문에 다채로운 생각이 많아요. 그렇지만 얼른 주의를 다시 회복하시라는 뜻이에요.

잠시 주의를 조금 더 기울이는 연습을 해볼게요.

몸 전체에 주의를 기울여보세요. 조명을 좀 꺼볼까요? 양쪽 발바닥과 엉덩이에 주의를 기울이세요. 척추 전체의 기운을 느껴보세요. 양 어깨에 주의를 기울여보세요. 항상 어깨는 긴장 포인트예요. 심리적으로나 육체

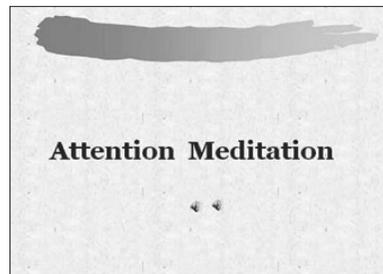


그림 10.

적으로나 긴장은 어깨로 드러나게 돼요. 어깨를 더 부드럽게 합니다. 양쪽 다리에 주의를 기울이세요. 다리 전체를 느껴보세요. 양쪽 팔에 주의를 기울입니다. 숨에 주의를 기울여 보세요. 그냥 애쓰지 않고 숨에 관심을 두시면 됩니다. 들숨에 주의를 기울여 보세요. 내쉬는 숨에 주의를 보냅니다. 혹시 숨과 숨 사이에 틈새가 있는지 주의를 기울여 보세요. 지금 뭔가 애쓰고 있나요? 그러면 주의가 애쓰는 것에 가 있

는 거예요. 애쓰는 걸 줄이고 숨에 주의를 보냅니다. 순수한 주의를 넓고 편안하게 보내세요.

자녀분을 한 사람 떠올려 보세요. 자녀에게 주의를 보냅니다. 같이 식탁에 앉아있을 때 내 주의를 어디에 가있나요? 자녀에 대해서 내 주의를 어디에 가있나요? 서로 얘기를 나눌 때, 학교에서 돌아와서 문을 열고 들어올 때 내 주의를 자녀에 관하여 어디에 가 있나요? 같이 있지 않을 때 자녀에게 주의를 보낸 적이 얼마나 있나요?

잠들 때부터 거꾸로 하루 생활을 시간여행을 해보죠.

잠 잘 때, 저녁시간에 내 주의를 주로 어디에 가 있나요?

아이한테는 어느 정도의 주의를 가 있나요?

낮 동안의 생활에서 주의를 주로 어디에 가 있나요? 그것은 나만 알죠. 오전, 아침에 눈 떴을 때 주의를 어디에 가 있나요? 어떤 생각, 어떤 느낌에 주의를 가 있나요?

이제 지나온 인생으로 시간여행을 해보겠습니다. 결혼하고 나서 지금까지의 기간에 주의를 어디에 주로 가 있었나요? 내 삶의 비전은 어떤 것이었는지요? 또 대학 시절을 떠올려 보세요. 내 가슴에 어떤 삶의 목표가 있었는지요? 주의를 주로 어디에 가 있었나요? 고등학교 시절을 떠올려 보세요. 주의를 어디에 가 있었나요? 내 가슴에는 어떤 포부가 있었는지요?

중학 시절 가슴에 어떤 목표가 있었는지 주로 주의를 어디에 가 있었나요? 초등학교 때 모습을 떠올려 보세요. 어떤 삶의 목표를 갖고 있었나요? 주의를 어디에 어떻게 기울어져 있었는지요? 초등학교 이전에 아주 어린 시절 기억할 수 있는 가장 어린 시절로 돌아가 보세요? 주의를 어디에 기울어져 있었나요?

지금까지 살아오면서 가장 힘들었던 일을 떠올려 보세요. 누구나

살면서 가장 행복했을 때를 떠올려 보세요. 주의가 어디에 가 있었나요?
어떤 생각, 어떤 느낌에 주의가 가 있었는지요?
주변 사람들, 주변 환경은 어땠었는지 주의 깊게 살펴보세요.

있었겠죠. 그때 주의는 어디에 가 있었나요? 주변에는 누가 있었는지 주의를 기울여 보세요. 그들은 주의가 어떠했었는지요.

살면서 가장 행복했을 때를 떠올려 보세요. 주의가 어디에 가 있었나요? 어떤 생각, 어떤 느낌에 주의가 가 있었는지요? 주변 사람들, 주변 환경은 어땠었는지 주의 깊게 살펴보세요.

감사합니다. 살아있음에 주의를 기울여 보세요. 살아있는 동안에 이 에너지를 어디에 어떻게 쓸 것인지 자기에게 알맞은 삶의 목표를 떠올려 보세요. 짧고 분명하고 긍정적인 문장으로 다듬어 보세요. 마음속으로 3번을 다짐합니다. 그리고 원하는 것을 이룬 자신의 모습을 눈앞에 떠올려 보세요. 눈을 감아도 앞에 보이실 거예요. 이와 같이 이완 상태에서 결심을 해야 이루어집니다. 생각이 많은 상태에서 결심을 하면 작심 1일밖에 안돼요.

그래서 누군가를 변화시키고 싶다면 먼저 그를 이완시켜야 합니다. 마음을 편안하게 해주셔야 돼요.

자, 숨에 주의를 기울입니다. 우주의 생기가 들어오고 나가네요. 몸에 주의를 기울이세요. 몸 전체에 주의를 기울여서 몸을 좀 더 깨워주면서 눈을 뜨고 다시 이 공간에 주의를 기울여 보세요.

화면을 봐주세요. 지금 주의가 어디에 가 계신가요? 스승도 속일 수 있지만 자기 자신은 못 속인다고 합니다. 자기는 다 알죠. 나는 다 알아요. 자기를 신뢰하세요. 누구보다도 자신을 잘 아는 것은 자기 자

신입니다. 아이들도 마찬가지일 거예요. 저는 그렇게 믿거든요. 내가 나를 제일 잘 알듯이 아이도 자기를 잘 알 것이라는 사실을 믿습니다. 아이에겐 이미 힘이 다 갖추어져 있습니다. 그것을 누군가 믿어줘야만 아이한테서 그 힘이 깨어나죠. 아무도 그걸 믿어주지 않으면 아이한테 있는 그 힘이 깨어나기가 어렵습니다.

그래서 아이한테 있는 무한한 가능성을 아이가 스스로 잘 알 수 있다는 걸 믿어줘야만 그것이 깨어납니다. 우리가 그것을 해야 된다고 생각합니다.

오늘의 주제 두 개를 맞추시면 최근에 나온 제 책을 한 권 드릴게요.

오늘의 주제는 두 개였는데요. 오늘의 주제를 두 개 다 맞추실 분 자신 있게 손 들어주세요?

집중하고 주의를 내보낸다. 두 번째 테마입니다. 첫 번째 테마는?

(주의도 에너지이다)

네, 주의가 에너지다.

그런데 두 개 다 맞추지 못하셨기 때문에 전 책 한 권이 굳었습니다. 그렇지만 맞추신 분 중에서 저한테 따로 의도를 갖고 부탁하신다면 책을 보내드릴게요.

그래서 오늘의 목표는 주의도 에너지이다. 집중이란? 소리 내서 읽어주시죠? 집중을 위하여...

(칭중: 주의도 에너지다)

집중이란?

(칭중: 주의 에너지를 보낸다)

흠어지면?

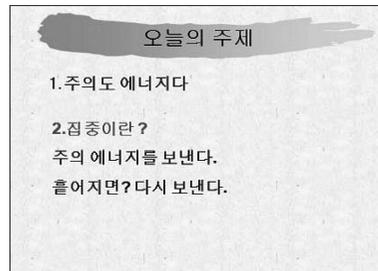


그림 11.

(청중: 다시 보낸다)

간단명료합니다. 한 가지 부탁드릴 것은 오늘 제 강의를 듣고 일상으로 돌아가셔서 꼭 실천할 사항 한 가지만 떠올려 보세요. 삶은 굉장히 다양한 모습이 많잖아요? 어떤 것을 한 가지 하겠다고 실천사항 한 가지를 정해보시죠.

어떤 실천사항을 정하셨는지 발표해 주실 분계신가요?

(청중: 저는 지금 이 시간에 긴장을 풀려고 해요. 항상 긴장하고 살았는데 긴장을 푸는 게 저의 시작이라고 지금 생각해요. 꼭 나가자마자 지킬게요)

네. 감사합니다. 긴장이 풀어져야만 힘을 제대로 쓸 수 있죠. 우선 어깨부터 힘을 빼세요. 어깨 힘을 빼려면 어디에 힘을 줘야 될까요? 밀심이 좋으면 어깨에 힘이 빠져요. 밀심이 없으면 어깨에 힘이 들어가게 되고 밀심이 좋으면 가슴이 저절로 퍼지게 돼요.

요령이 있거든요. 밀심, 즉 발과 허벅지 힘이 탄탄하면 어깨는 저절로 풀어지게 돼요. 현대인의 거의 90%가 목하고 어깨가 굳어있거든요. 또 한 분만 더 말씀을 들을게요. 저 에 선생님 실천사항 한 가지만 소개해주시겠습니까?

(청중: 주의에 집중하며 열정을 가지고 살겠다)

이미 열정으로 사시고 계신 것 같아요. 감사합니다. 저 뒤에도 한번 말씀을 들어야 될 것 같아요.

(청중: 저요? 밤에 요가를 좀 간단한 걸 해봐야 되겠다)

네, 알겠습니다. 몸을 움직이셔야 돼요. 한 분만 더 받을게요.

(청중: 잠자기 전에 잠깐 명상의 시간을 가져보는 거)

좋죠. 잠자리에 들 때 그 마음 상태가 잠잘 때 내내 유지된다고 해요. 그래서 좋은 상태로 잠들면 5시간을 주무시게 될 때 5시간을 좋

은 상태를 유지하게 되시는 거예요. 돌아가셔서 오늘 들으신 것을 다른 사람에게 얘기해 주세요. 가르치면 복습이 잘됩니다.

나는 Attention CEO입니다. 그리고 당신도 Attention CEO입니다. 나만이 아니고 나처럼 다른 분도 Attention CEO입니다.

그러면 머리를 좀 깨우면서 강의를 마칠까 합니다. 다 같이 박수를 좀 쳐볼까요?

(칭중들 박수)

감사합니다.(끝) 

- 이 글은 서울포럼 90회 강연록(2009년 7월 23일)에서 발췌했습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **곽은구** | Attention CEO 대표
서울대학교 사범대학 역사교육과 졸업
재학시절부터 요가 & 명상 수련을 가까이 함
1996년부터 국제적인 교육 심리 프로그램 안내, Avatar Master/Wizard
서울시 교육 연수원 추천 우수강사(집중력 강화)
교사, 학생, 일반인을 대상으로 집중력 강화기법 강의
2009 心身치유 자기경영 프로그램인 Attention CEO를 개발 보급
지은 책 <몸●숨●맘 요가 산책>
amazon.com에서 <A Yoga Walk> 출간
<틈틈이 꺼내 보는 나만의 요가 수첩>
<지금 그것이 어디에 가 있나요?>(심신 치유 명상 에세이-2009 문광부 문학 부문 추천 교양도서)