

마음 다루기 너의 내면을 검색하라

구글(Google)의 의식탐구

| 차드 명 탄 | 권오열 옮김 |

세계적인 인터넷 검색 기업 구글에서 인간 내면을 검색하는 명상법을 직원들에게 적용한 사례입니다(편집자 주).



세 상에서 가장 행복한 사람은 누구일까? 분명 나는 아니다. 사실 그 행운의 주인공은 바로 티베트식 복장의 까까머리 프랑스인 마티유 리카르(Matthieu Ricard)다.

마티유는 프랑스에서 태어나 그곳에서 성장했다. 1972년 파스티르 연구소에서 분자유전학으로 박사학위를 받은 후 그는 티베트불교의 승려가 되기로 했다. 나는 그에게 그가 승려가 된 것은 1972년에 구글에 입사하지 못한 탓이라고 말했다. 승려는 그에게 차선의 직업인 것처럼 보였기 때문이다.

마티유의 직업선택은 그가 세계 최고의 행복남이 된 사연이 무엇인지 궁금증을 불러일으킨다. 명상학에 관심을 갖게 된 달라이라마는 티베트불교의 승려들을 초대하여 연구에 참여시켰다. 마티유는 진짜 과학자인 데다 서구와 티베트의 사고방식을 모두 이해했으며 수십 년간 전통적인 명상훈련을 받았기 때문에 연구대상으로서는 더할 나위 없이 적합한 인물이었다. 그 결과 마티유의 뇌는 수많은 연구의 실험 대상이 되었다.

세계 최고 행복남의 놀라운 비밀

마티유를 상대로 진행된 여러 측정 중 하나가 그의 행복수준이었다. 왼쪽 전두엽 피질과 오른쪽 전두엽 피질에 있는 특정부위의 상대적인 활성화 정도를 측정함으로써 행복의 정도를 측정하는 이 실험에서는 왼쪽의 활성화 정도가 더 강한 사람일수록 기쁨, 열정, 활력 등 긍정적인 감정을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다. 반대로 오른쪽에서 더 높은 활성화를 보이는 사람들은 부정적인 감정을 경험하는 것으로 드러났다.

마티유의 뇌를 정밀 촬영했을 때 그의 행복감은 정상범위를 완전히 벗어난 것으로 나타났다. 그는 단연코 이제까지 과학이 측정할 가장 행복한 사람이었다. 곧 대중매체는 그에게 ‘세계 최고의 행복남’이라는 별명을 붙여주었다. 마티유 자신은 유머러스하면서도 웬지 비꼬는 듯한 이 별명에 당혹스러워했다.

마티유의 뇌가 지고(至高)의 행복감만 느끼는 것은 아니다. 그는 신체의 자연스러운 반응인 깜짝 반사(Startle Reflex)를 억제할 수 있는, 과학이 찾아낸 최초의 인간이 되었다. 깜짝 반사란 갑작스러운 큰 소리에 반응하여 안면근육이 빠르게 경련을 일으키는 것을 말하며 경악 반사 또는 놀람 반사라고도 한다. 모든 반사 행동이 그렇듯 이 역시 통제영역 밖에 있는 것이지만 마티유는 명상 속에서 그것을 제어할 수 있었다. 또 그는 미세표정(microexpressions)으로 알려진, 감정이 드러나는 극히 짧은 순간의 표정을 탐지하는 데도 전문가인 것으로 밝혀졌다. 사람들을 훈련시켜 미세표정을 탐지하고 읽어내게 할 수 있는데 마티유와 또 다른 명상가는 훈련을 받지 않았음에도 평균을 훨씬 뛰어넘는 능력을 보여주었으며 심지어 훈련받은 전문가 모두를 능가했다.

마티유와 다른 명상대가들의 이야기는 아주 감동적이다. 이들은 우리가 지극히 평화롭고 행복하며 인정 넘치는 사람이 될 수 있음을, 나아가 놀라울 정도로 넉넉한 마음을 함양할 수 있음을 보여준다. 이를 위한 방법은 누구나 이용할 수 있으며 바로 이 책이 그 길잡이 역할을 해줄 것이다.

이 방법들을 널리 확산시키려는 노력은 구글에서 이런 물음을 던졌을 때 시작되었다.

“만약 사람들이 자신의 일과 삶에서 성공을 위한 도구로 명상을 이

용하면 어떻게 될까? 만약 명상이 인간의 삶과 비즈니스에 두루 유익하게 활용될 수 있다면 어떤 변화가 일어날까?”

사람과 비즈니스 양쪽에 모두 좋은 것은 무엇이든 널리 퍼져 나간다. 만약 우리가 이것을 가능하게 만든다면 세계 곳곳에서 사람들이 더 성공적으로 자신의 목표를 달성할 수 있을 것이다. 나는 여기 소개된 방법들이 여러분의 삶과 주변 사람들의 삶에 더 큰 평화와 행복을 가져다주고 이를 통해 궁극적으로는 전 세계에 평화와 행복의 기운이 확산될 것이라 믿는다.

엔지니어, 명상교육을 시작하다

구글은 혁신을 장려하기 위해 엔지니어들이 자기 시간의 20퍼센트를 핵심 업무 외의 프로젝트에 쓰도록 허락한다. 직원들 일부는 그 20퍼센트의 시간을 내면검색 프로그램에 투입했다. 그 결과 그들은 최고수준의 능력을 지닌 다양한 인재들의 도움으로 마음챙김에 기초한 감성지능 교육과정을 개발하게 되었다. 이들 중에는 선사(禪師, Zen master), CEO, 스탠퍼드대학 과학자, 감성지능의 창시자인 대니얼 골먼 등이 포함되었다.

마음챙김에 기초한 감성지능 교과 과정의 이름은 내면검색이다. 구글의 많은 것들이 그렇듯이 이 이름은 농담처럼 붙여졌다가 그냥 굳어졌다. 나는 엔지니어링 부서를 떠나 인적자원부로 옮겨가면서 이 프로그램과 다른 개인성장 프로그램을 관리하는 구글 역사상 최초의 엔지니어가 되었다. 한날 엔지니어에게 감성지능을 가르치게 하다니! 이 얼마나 대단한 기업인가?

나 같은 엔지니어가 내면검색 교육을 담당하는 데는 의외로 이점이

있다. 첫째, 나는 의심이 아주 많고 과학적인 사고를 하기 때문에 믿을 만한 과학적 근거가 없이는 그 어떤 것도 감히 가르치려 하지 않는다. 따라서 내면검색 교육과정은 과학에 확실한 토대를 둔다. 둘째, 구글의 초창기 엔지니어로서 오랜 기간 일해 왔기 때문에 나는 제품을 만들고 팀을 관리하며 보스에게 임금인상을 요구하는 과정에서 감성지능의 방법을 적용해본 경험이 풍부했다. 이런 이유로 내면검색 프로그램은 테스트를 받은 즉시 일상생활에 적용될 수 있었다. 셋째, 나의 공학적인 두뇌는 전통적인 명상언어가 주는 가르침을 나처럼 지극히 실용적인 사람들이 받아들일 수 있는 언어로 바꾸는 데 도움이 되었다. 예컨대 명상가들이 ‘감정에 대한 더 깊은 인식’이라고 말할 때 나는 그것을 ‘감정의 과정을 고해상도로 인식하는 것’이라고 표현하면서, ‘감정이 발생하고 사라지는 순간의 느낌과 그 사이의 모든 미묘한 변화를 인식할 수 있는 능력’이라고 덧붙였다.

바로 이런 이유로 내면검색 교육과정은 과학적인 근거가 확실하고 매우 실용적인 특성을 지니게 되었으며 나 같은 사람조차 이해할 수 있는 언어로 표현되어 있다는 매력까지 갖추게 되었다. 결국 내 엔지니어링 학위는 꽤 쓸모가 있었다.

내면검색 교육은 구글에서 2007년부터 시작되었다. 많은 참가자들에게 그것은 직장생활과 일상생활에서 인생이 뒤집히는 경험이 되었다. 우리는 교육과정이 끝난 후 많은 피드백을 받았는데 대체로 이런 식이었다.

“멜로드라마 같은 뻔한 말이지만 정말 이 교육 덕택에 제 삶이 바뀌었어요.”

일부 참석자들은 자신의 일에서 새로운 의미와 만족감을 발견했고(심지어 한 직원은 교육을 받은 후 퇴사하기로 한 결정을 번복했다)

자기 일에 훨씬 능숙해지기도 했다. 가령 엔지니어링 매니저 빌 듀안(Bill Duane)은 자신을 위한 양질의 시간을 갖는 게 중요하다는 것을 깨닫고 근무시간을 주당 4일로 줄인 후 승진했다. 빌은 자신을 돌아볼 시간을 마련했으며 더 적게 일하면서도 더 많은 것을 성취할 수 있는 방법을 찾아냈다. 그에게 내면검색 교육과정 중에 경험한 가장 의미 있는 변화가 무엇인지 물었을 때 그는 남의 말을 훨씬 잘 듣고 자신의 걱정을 제어할 수 있게 되었으며 이상과 현실을 구분할 줄 알게 되어 모든 상황을 더 잘 이해하게 되었다고 답했다.

이 모든 변화는 그를 한층 더 유능한 매니저로 만들어주었고 이로써 그의 부하직원들까지 큰 덕을 보았다. 세일즈 엔지니어 블레즈 파본(Blaise Pabon)은 내면검색을 통해 고객으로부터 한층 더 큰 신뢰를 얻게 되었다. 제품설명 도중 고객이 제기하는 반론에 더 침착하고 능숙하게 대응할 수 있게 됨은 물론 경쟁자들에 대해 연민 어린 태도로 이야기하면서 우리 제품을 소개할 때는 용기와 정직의 미덕을 보여주었기 때문이다. 이런 모습은 고객들로부터 많은 존경을 얻게 해주었다. 한 엔지니어는 교육에 참가한 후 자신이 더욱 창의적인 사람이 되었다고 느꼈고 또 다른 엔지니어는 마음챙김 연습을 한 후 진행 중인 업무에서 가장 중요한 성과를 두 가지나 냈다고 말했다. 참가자들은 내면검색 프로그램이 삶에 한층 유익한 영향을 준다고 느꼈다. 적지 않은 사람들이 이를 통해 훨씬 평온해지고 행복해졌다고 보고했다. 어떤 참가자는 이렇게 말했다.

“스트레스 요인에 반응하는 방식이 완전히 달라졌습니다. 성급히 결론을 내리기 전에 상황을 깊이 생각하고 다른 사람 입장에 공감하게 되었죠. 새롭게 변화된 내가 너무 좋습니다.”

어떤 이들은 자신의 결혼생활이 더 좋아졌다고 했다. 누군가는 “이

내가 가장 보람 있게 생각하는 것은 내면검색 프로그램이 기업에서 일하는 보통사람들에게 상당한 도움을 주었다는 사실이다. 이 교육은 고도의 스트레스 환경에서 일하는 보통사람들을 대상으로 진행되었다. 그런데도 이런 사람들이 7주에 걸친 단 20시간의 교육만으로 삶을 바꾸었던 것이다

교육을 받는 동안 형제의 죽음이라는 개인적인 비극을 겪었습니다. 하지만 이 수업을 통해 슬픔을 긍정적인 방식으로 관리할 수 있었지요”라고 말하며 개인적인 위기를 극복했다고 전해왔다. “이제 나 자신과 세상을 더 따뜻하고 깊은 이해의 눈으로 바라보게 되었다”라는 소감을 밝힌 이도 있었다.

20시간의 교육만으로 인생이 바뀐 사람들

이 책은 구글의 내면검색 교육과정에 기초하고 있다. 우리는 이 과정이 어떻게 참가자들의 창의력, 생산성 그리고 행복을 증진시키는지 확인했다. 여러분은 이 책에서 자신에게 굉장히 유익한 것들을 많이 발견하게 될 것이고 그중 일부는 여러분을 놀라게 할지도 모른다.

예를 들어 여러분은 마음을 진정시키는 법을 배우게 될 것이다. 집중력과 창의력이 개선되고 자신의 정신적·감정적 흐름을 점점 더 명확하게 인식하게 되며 자연스럽게 자신감이 생겨나는 모습을 확인할 수 있을 것이다. 또 자신의 이상적인 미래를 알아내고 성공을 위해 필요한 낙관적 태도와 회복력을 강화시키며 차츰 공감능력을 개선할 수 있음도 확인하게 될 것이다. 나아가 사교술도 훈련으로 향상시킬 수 있으며 다른 사람들이 여러분을 사랑하게 만드는 것도 가능하다는 사실을 알게 될 것이다.

내가 가장 보람 있게 생각하는 것은 내면검색 프로그램이 기업에서 일하는 보통사람들에게 상당한 도움을 주었다는 사실이다.

만약 이 프로그램이 선불교 명상센터 등에서 강도 높게 수련하는, 이른바 명상이 일상화되어 있는 사람들에게 이렇게 큰 효과를 보였다면 그것은 이리 요란하게 호들갑 떨 일이 못될 것이다. 하지만 이 교육은 현실의 진창에서 뒹굴며 가정을 이끌고 고도의 스트레스 환경에서 일하는 보통사람들을 대상으로 진행되었다. 그런데도 이런 사람들이 7주에 걸친 단 20시간의 교육만으로 삶을 바꾸었던 것이다!

이 놀라운 프로그램은 고작 3단계로 진행된다.

1단계 _ 주의력 훈련

주의력은 모든 고차원적 인식 및 감정능력의 기초가 된다. 따라서 감성지능훈련을 위한 모든 교육과정은 주의집중훈련으로 시작해야 한다. 그 목적은 주의력을 훈련시켜 평온하면서도 청명한 마음상태를 만들기 위한 것이다. 이런 평온하면서도 청명한 마음이 감성지능의 토대를 형성한다.


2단계 _ 자기 이해와 자기통제

훈련된 주의력을 이용, 자신의 감정흐름을 고해상도로 인식하는 단계다. 이를 통해 우리는 생각의 흐름과 감정의 과정을 제삼자의 관점에서 객관적으로 매우 선명하게 관찰할 수 있다. 일단 이것을 할 수 있게 되면 궁극적으로 자기통제까지 가능케 하는 깊은 자기이해의 경지에 이르게 된다.

3단계 _ 유용한 정신습관 창조

누군가를 만날 때마다 습관적·본능적으로 제일 먼저 하는 생각이 '이 사람이 행복하길 바라는 것'이라고 상상해보라. 이런 습관은 직업인으로서의 인생 전체를 바꿔놓는다. 왜냐하면 상대는 여러분의 이런 순수한 선의를 무의식적으로 포착하여 신뢰를 갖게 되고 이는 곧 고도의 협력으로 이어질 수 있기 때문이다. 이런 습관은 의지의 힘으로 훈련될 수 있다.

우리는 효과가 검증된 교육과정을 만들기 위해 최상의 과학적 데이터를 수집하고 관련 분야의 최고 권위자들을 불러 모았다. 그러니 이 책이야말로 절대 놓쳐서는 안 되는 기회다. 여러분의 삶을 뒤바꿔놓을 수도 있기 때문이다. 정말이다!

나는 이 책이 흥미진진한 여행길에 오른 여러분에게 정말 귀중한 자원이 되리라 확신하며 이 여행이 부디 재미있고 유익하기를 바란다. 물론 그것이 세계평화로도 연결될 수 있기를 소망한다. (끝) 

- 이 글은 『너의 내면을 검색하라』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **차드 멩 탄**(Chade-Meng Tan) | 구글의 엔지니어로서 자신의 명함에 '정말 유쾌한 친구(jolly good fellow)'라는 타이틀을 새기고 다니는 괴짜로 알려져 있다. 구글의 초기멤버인 그는 엔지니어링 분야에서 수년간 성공적인 경험을 쌓아오던 중 명상에 눈을 뜨게 된다. 이후 명상이 가진 놀라운 효과에 고무된 그는 구글의 지원을 받아 세계적으로 유명한 신경과학자들과 심리학자, 선승들을 불러 모아 마음챙김 명상에 기반한 전혀 새로운 감성지능 강화 프로그램을 만들기 시작한다. 이른바 '내면검색(Search Inside Yourself)'이라 불리는 이 수업프로그램은 실제로 구글 직원들을 대상으로 7주간 진행되었는데, 이 수업을 받은 이들 대부분이 이전보다 감정조절이 쉬워지고 마음이 편안해졌으며 자신감이 높아지고 인간관계와 리더십 능력이 향상되는 등 상당한 변화를 겪었다고 증언했다. 이와 같이 내면검색 수업의 효력이 입증되자 이것을 더 많은 사람들에게 알리려는 목적에서 이 책을 집 하게 되었다. 세계평화와 자유를 확대하려는 목적으로 세워진 Tan Teo 자선재단의 '정말 유쾌한 이사장'이며 창립자이기도 한 그는 스탠퍼드대학 연인과 이타주의센터

의 창립후원자이기도 하다. 또한 세계평화 페스티벌의 후원자이며 수많은 기술 벤처기업들의 자문역으로도 활약 중이다.

역자 | 권오열 | 한국외국어대학교 영어과와 연세대학교 대학원 영어영문학과를 졸업한 전문번역가이다. 홍익대, 동국대, 건국대에서 TOEIC을 가르쳤으며 현재 번역가 에이전시 하니브릿지에서 활동하고 있다. 번역한 책으로는 『스티브 잡스 이야기』 『아이 리더』 『프로페셔널 CEO』 『생각을 바꾸는 기술』 『슈퍼파워 중국』 외 다수가 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

너의 내면을 검색하라

저자 차드 명 탄 | 역자 권오열 | 감수 이시형 |

출판사 알키 | 정가 14,000원



내면의 평화를 찾기 위한 감정조절 프로그램!

『너의 내면을 검색하라(Search Inside Yourself)』. 이 책은 구글의 엔지니어인 저자 차드 명 탄과 전 세계 주요 신경과학자 및 심리학자 등 세계적인 석학, 티베트 선승들이 함께 개발한 '내면 검색'이라는 감정조절 프로그램의 핵심적인 내용을 고스란히 담아낸 책이다. 내면검색 프로그램의 실질적인 효과와 구체적인 실행 매뉴얼을 소개한 이 책은 구글에서 현재 진행 중인 교육과정 그대로, 기본적인 명상법부터 시작하여 '자신감 연습-자기통제력 연습-자기 동기부여 연습-공감능력 연습-리더 과 사회성기술 연습'으로 이어지는 명상연습 과정을 순서대로 수록하고, 곧바로 따라할 수 있도록 안내한다. 더불어 명상을 할 때 눈을 감고해야 하는지, 잠이 올 때는 어떻게 해야 하는지 등 일반인들이 누구나 명상을 하며 가질 법한 사소한 의문들까지 시원하게 풀어준다.