

기업에서의 호흡명상 활용 사례 연구

김 광 호

조우 코칭상담센터 센터장

The Case Study of Applying Breathing Meditation in Business Settings

Kim, Kwang Ho

Jowu Coaching Counseling Center

Purpose: Meditation has been applied to business settings, but there are few precedents in which it has been applied company-wide. The purpose of this case study is to understand the effects of having all employees participate in breathing meditation. **Methods:** In this case study, posture examination, numbering meditation, naming, smiling, and meditation sitting on a chair were used. Each session would last about three minutes, similar to mini-meditation sessions. It is notable that the core values of the firm are contained within the breathing meditation, which was named Aekyung Breathing after the firm. Aekyung Breathing is recommended before the start of every official meeting, and any member can save the audio instructions on their phone and follow the instructions whenever they want. Since 2014 when the firm first introduced Aekyung Breathing before meetings, the executives of the firm have consistently carried out this measure. **Results:** The results were a decline in anger levels during meetings leading to smoother proceedings, more considerate treatment of one another, and more open communication. **Conclusion:** The evaluation of breathing meditation's effects, from the executives to the members, has mostly been positive. In conclusion, breathing meditation can be effective for meetings, personal relaxation, and other business settings.

Key Words: Breathing meditation, Business setting, Numbering meditation, Smiling, Three minute meditation

I. 서론: 기업현장에서의 호흡명상

명상이 기업현장에 적용되어 활용되고 있지만, 전사적으로 모든 직원들에게 적용한 사례는 찾아보기가 쉽지 않다. 본 논문은 호흡명상을 기업현장의 모든 직원에게 적용하여 어떤 효과가 나타나는지 보기 위해 사례 연구로 조사하였다.

1. 기업현장에서의 명상 활용

호흡명상의 효과(In, 2014)는 첫째, 마음의 고요함과 안정감을 준다. 둘째, 호흡명상은 집중명상 뿐만 아니라 대상에 대한 자각능력을 개발하는 알아차림 명상이나 있는 그대로 관찰하

는 통찰명상으로도 활용할 수 있다. 셋째, 호흡명상은 일상에서 이완이나 감정조절에 도움을 받을 뿐만 아니라 산란한 마음을 평화롭게 한다. 호흡명상이 스트레스에 많이 노출된 현대인들에게 마음을 안정시켜주고, 여유로움과 휴식의 공간을 만들어준다는 점에서 그 효과가 있다는 것은 분명하다.

특히, 상시적인 스트레스에 노출된 기업환경에서 호흡명상의 필요성은 절실히 보인다. 그래서 대기업을 중심으로 명상이 스트레스 완화를 위해 사용되고 있다. 구글은 직원들에게 명상 프로그램(Tan, 2012)을 제공하고 있다. 7주 동안 20시간의 명상 교육을 실시하여 직원들의 업무 집중력뿐만 아니라 리더십 향상에도 크게 기여하고 있다. 포춘지가 선정한 '글로벌 탑 리더'에서 전 세계 3위를 차지한 제너럴밀스는 알아차림 리더십

Corresponding author: Kim, Kwang Ho

Jowu Coaching Counseling Center, 150 Samsung-ro, Gangnam-gu, Seoul 06288, Korea.

E-mail: khkim88175@naver.com

투고일: 2017년 5월 26일 / 심사완료일: 2017년 6월 10일 / 게재확정일: 2017년 6월 17일

프로그램(Mindful Leadership Program)을 도입하고, 사내에 명상 공간을 마련해서 직원들이 주기적으로 명상을 할 수 있도록 하고 있다. 국내에서도 삼성은 ‘삼성명상 휴(休)’라는 스마트폰 앱을 제공하여, 직원들이 언제 어디서나 심리상태를 테스트해보고 스트레스를 완화할 수 있도록 도움을 주고 있다. LG도 트윈 리더스 명상 프로그램을 도입하여, ‘지금 여기’라는 명상률을 사내에 마련했다. 또한 작고한 스티브 잡스를 비롯하여 명상을 하는 CEO 들이 늘어나고 있다. 스티브 잡스는 그의 자서전(Walter Isaacson, 2011)에서 “가만히 앉아 내면을 바라보라. 불안하고 산란한 마음을 보게 될 것이다. 하지만 시간이 흐르면 마음의 파도는 점차 잦아든다. 그러면서 마음에 미묘한 것을 들을 수 있는 공간이 생긴다. 그때 직관이 깨어난다. 마음에 평온이 찾아오고 현재의 순간이 한없이 확장되는 게 느껴진다. 또 전보다 훨씬 많은 것을 보는 밝은 눈이 생겨난다.”라고 말하고 있다. 명상의 효과를 기업 현장에서 잘 활용한 대표적인 사례라고 할 수 있다.

이러한 시도는 명상 혹은 호흡명상의 효과를 충분하게 인식하게 된 결과이다. 연구자는 기업현장에서 이러한 호흡 명상을 전사적으로 적용한 사례를 연구하였다. 먼저 호흡명상을 구체적으로 어떻게 적용하였는지 살펴보자.

2. 호흡명상 8단계

호흡명상을 하게 되면 심리 치유적 효과를 가져다준다고 말할 수가 있는데(In, 2015), 이러한 호흡명상(In, 2012)을 지도하는데 있어 인경스님이 제시한 8단계 접근 방법이 있다. 이를 소개하면 다음과 같다.

1) 자세 점검

자세 점검의 효과는 우리의 마음을 현재로 돌아오게 하는 것이다. 눈, 머리, 턱, 코와 배꼽선을 일치시키고, 어깨 평형을 유지하고, 척추를 세우는 등의 자세를 점검한다.

2) 수식관(Lee, 2015)

숨을 들이마시고 숨을 내시면서 호흡을 알아차림 한 뒤에, 숨을 내 쉴 때 1부터 6까지 번호를 붙인다. 보통 3회 반복해 본다. 중간에 숫자를 놓치면 처음부터 다시 시작하도록 한다.

3) 짧은 호흡, 긴 호흡

들숨과 날숨의 길이가 다르다. 어느 쪽이 길고 짧은지 비교하면서 호흡한다.

4) 멈춤 호흡

들숨과 날숨이 바뀔 때 어디서 멈춤이 있는지 알아차린다. 숨이 들어오고 멈춤이 있는지 나가고 멈춤이 있는지 정한다. 보통은 날숨은 이완, 멈춤은 긴장이기 때문에 날숨 뒤 멈춤이 있다. 생각이 많을 때 멈춤 호흡을 하면 생각도 멈추는 효과가 있다.

5) ~했다 호흡

날숨과 들숨 사이에 멈춤이 있을 때 호흡을 하겠다는 생각을 가지고 호흡을 한다.

6) 이름붙이기(윤조리기)

들숨과 날숨에 좋아하는 이름을 붙이면서 호흡한다.

7) 미소짓기 호흡

미소를 지으면서(Ryu, 2005) 호흡을 한다.

8) 지켜보기

전체적인 리듬을 지켜보면서 호흡을 한다.

3. 3분 호흡공간

호흡명상을 일상에 적용하는데 있어 3분 호흡공간(Zindel et al., 2002)이 있다. 미니명상(minimeditation)이라고도 부르는 데, MBCT에서 단순하면서도 쉽게 실천하는 방식을 염두에 두고 만들어진 호흡명상이다. 이것은 3단계로 구성되는데, 생각이나 감정을 알아차림(나는 어디에 있는가? 질문 포함), 흐트러진 마음을 호흡으로 돌리기, 주의집중을 몸 전체로 확장하기이다. MBCT에서 개발한 3분 호흡공간은 일반적으로 앉아서 하는 호흡명상의 방식을 형식화하여 일상의 생활에서도 쉽게 실천할 수 있도록 고안한 점에서 장점이 있다. 따라서 학교현장(Lee, 2000)을 비롯하여 많은 현장에서 점차 확산되고 있다.

II. 본론: 기업 현장에서 호흡명상 적용 결과

본 사례는 호흡명상 8단계와 3분 호흡공간을 응용하여 기업 현장에서 호흡명상을 적용한 사례이다. 호흡명상 8단계 중 자세점검, 수식관, 이름붙이기, 미소짓기를 적용하고 미니명상과 같이 정좌명상이 아니라 의자에 앉아서 혹은 서서 하는 방법을 적용했다. 시간도 미니명상과 비슷하게 3분 정도로 되어 있다. 아울러 호흡명상을 적용하는 회사의 핵심가치도 호흡명상에

함께 담은 점이 호흡명상 8단계와 3분 호흡공간과의 차이점이라고 할 수 있다. 아무래도 호흡명상을 적용하는 회사의 핵심 가치를 호흡명상에 함께 담으려고 하는 기업의 현실적인 목적이 반영된 결과이다. 이 호흡법은 회사의 이름을 따서 ‘애경호흡’이라고 명명하였다. 이 회사에서는 공식적인 모든 회의 시작 전에 이 호흡을 하는 것을 권장하고 있다. 애경호흡은 녹음을 해서 스마트폰에 저장하여 누구나 필요하면 음성안내를 그냥 따라 하기만 하면 되는 편리함이 있다. 상세 내용은 다음과 같다.

안녕하세요. 지금부터 애경호흡을 같이 해보겠습니다. 먼저 자세를 점검해 보겠습니다. 허리를 의자에 기대지 마시고 편하게 펴주세요. 두 발은 바닥에 붙이시고 손을 아랫배에 대고 천천히 편하게 숨을 들이마시고 내쉬면서 호흡을 느끼시기 바랍니다. 자 이제 숨을 들이마시고 내쉬면서 하나, 들이마시고 내쉬면서 둘 이런 요령으로 1부터 6까지 속으로 세겠습니다.(잠시 후) 예, 잘 하셨습니다. 이번에는 입가에 미소를 지으시고 다시 1부터 6까지 속으로 세도록 하겠습니다.(잠시 후) 예, 잘 하셨습니다. 자 이번에는 숨을 들이마실 때 ‘사랑합니다.’ 숨을 내설 때 ‘존경합니다.’ 호흡에 맞춰서 ‘사랑합니다. 존경합니다.’를 속으로 6번 해 보겠습니다.(잠시 후) 예, 잘 하셨습니다. 자 이번에는 입가에 미소를 짓고 다시 호흡에 맞춰서 ‘사랑합니다. 존경합니다.’를 6번 해보겠습니다.(잠시 후) 예, 잘 하셨습니다. 지금 느낌이 어떠세요? 지금처럼 편안하고 차분한 마음으로 창의적인 회의를 하시기 바랍니다. 고맙습니다.

처음 적용한 호흡명상 멘트는 2년 정도 사용하다가 이후 회사가 핵심가치를 변경하면서 애경호흡에 회사의 핵심가치를 담게 되었다. 수정한 호흡명상 멘트는 다음과 같다.

안녕하세요, 사랑과 존경을 최고의 가치로, 고객과 직원의 행복을 추구하는 생활부터 선도기업 애경산업의 애경호흡을 같이 해보겠습니다. 먼저 자세를 점검해보겠습니다. 허리를 의자에 기대지 마시고 편하게 펴주세요. 두 발은 바닥에 붙이시고, 손을 아랫배에 대시고, 편하게 배로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬어 보세요. 주의를 배에만 기울이고 호흡을 느껴보시기 바랍니다. 자 이제 입가에 미소를 짓고 숨을 들이마시고 천천히 내쉬면서 하나, 또 숨을 들이마시고 천천히 내쉬면서 둘, 이런 요령으로 1

부터 6까지 속으로 세겠습니다.(잠시 후) 예, 잘하셨습니다. 자 이번에는 입가에 미소를 짓고 숨을 들이마실 때 사랑합니다. 숨을 내설 때 존경합니다. 호흡에 맞춰서 사랑합니다. 존경합니다. 애경호흡을 6번 속으로 해보겠습니다.(잠시 후) 예, 잘하셨습니다. 이제 편안하고 차분한 마음으로 회사의 핵심가치인 혁신과 도전, 감사와 소통, 신뢰와 정도를 되새기면서 창의적인 회의를 시작하시기 바랍니다. 고맙습니다.

III. 결론: 기업현장에서의 호흡명상 효과

이 회사는 2014년부터 회의를 시작하기 전에 호흡명상을 하는 것을 도입한 이후 최고 경영진부터 적극적으로 꾸준히 실천해 왔다. 애경호흡 효과에 대한 임원 인터뷰 결과 회의 시간에 화를 내는 것이 줄어들어 회의 진행이 부드러워졌으며, 상대를 배려하는 게 많이 좋아지고 소통이 더 원활해졌다고 평가하고 있다. 직원 인터뷰 결과 차분하게 토론에 몰입할 수 있는 분위기가 형성되고, 소통이 좀 더 편해지는 듯하고, 마음이 건강해지고, 스트레스 해소에 도움이 되는 것 같다고 응답했다. 결국 최고경영진부터 직원들에 이르기까지 애경호흡의 효과를 긍정적으로 평가하고 있다. 연구자는 이 회사에서 임원들과 직장들을 대상으로 일대일 코칭을 할 때 먼저 애경호흡을 같이 하고 나서 코칭을 진행한다. 그러다보면 연구자도 코칭에 몰입이 빨라지고 잡념도 많이 줄어들어서 좋고, 고객들도 코칭 전에 발생했던 바쁜 일들을 잠시 내려놓고 마음을 진정시킨 후 코칭을 하게 되어 몰입에 도움이 많이 된다는 피드백을 하고 있다. 결국 호흡명상은 기업환경에서 회의, 일대일 코칭이나 상담, 개인적인 이완, 기타 많은 부분에서 효과를 낼 수 있다고 본다.

REFERENCES

- In, K. (2012). *Meditation psychotherapy, an integrative study on buddhist meditation and psychotherapy*. Meditation Counseling Research, 115-128.
- In, K. (2014). Psychotherapeutic Meaning of Breathing Meditation, *Mediation based Psychological Counseling Association 15th Academic Seminar*, 49-66.
- Khim, H. R. (In Kyung). (2015). Mind-healing effect of breathing meditation. *The Korean Buddhist Studies*, 75, 323-355
- Lee, S. J. (2000). *The impacts of three-minute meditation on middle school students' habits of study*. Unpublished master thesis, Changwon National University, Changwon.
- Lee, Y. S. (2015). *Depression and Reflected Image Meditation*. Medi-

- taion Counseling Research, 82-85.
- Ryu, M. S. (2005). *The effects of three-minute' smiling meditation on academic stress in the high school*. Unpublished master thesis, Changwon National University, Changwon.
- Tan, C. M. (2012). *Search inside yourself*. Alki.
- Walter Isaacson. (2011), *Steve jobs*. MinEumSa.
- Zindel, V., Segal, J., Williams, M. G., et al. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*, The Guilford Press. 157-188.