

'알아차림 수행' 빨래처럼 마음의 때 지워줘

현대 사회는 정보가 모든 것을 좌지우지한다. 그 수많은 정보들은 인터넷과 스마트폰 등 미디어에서 부유(浮遊)하고 있다. 우리는 그 부유하는 정보들을 취사·선택하고 일상생활에 활용한다. 하지만, 이런 IT기기는 반작용을 낳기도 한다. 이미 게임 중독과 인터넷 중독은 사회 문제로 대두되고 있고, 최근에는 스마트폰 중독에 대한 문제점이 지적되고 있다. 더 심각한 것은 이런 미디어에 부분별로 노출된 청소년들이다. 특히 방학은 청소년들에게 미디어 중독에 빠지기 쉬운 시기다. 이에 부치는 청소년의 미디어 중독 현황과 영향 그리고 불교적 힐링 '미디어 다이어트' 방안을 여름방학 특집으로 게재한다.

(편집자 주)

알아차림의 기능

알아차림 명상은 기억 이미지를 없애는 것이 아니라 기억이미지와 결합한 마음오염원을 제거하는 프로그램이다. 기억이미지와 결합된 마음오염원을 제거하는 구체적 도구가 알아차림이고 알아차림에 힘을 더하는 것이 집중력이다. 이런 매커니즘을 활용하면 청소년 미디어 다이어트에도 큰 효과를 가져올 수 있다.

알아차림명상 핵심은 바로 알아차림 힘을 키워 기억이미지와 결합한 마음오염원을 해체하는 것이다. 기억이미지와 결합된 마음오염원만 제거하면 마음은 맑고 건강해지고 삶은 자유롭고 행복해진다.

이는 빨래하기에 비유해 볼 수 있다. 옷을 빨면 천이 없어지는 것이 아니라 옷에 묻은 때만 제거된다. 알아차림 명상을 하면 기억이미지가 없어지는 것이 아니라 기억이미지와 결합한 마음 오염원만 제거된다. 알아차림 명상은 기억이미지를 없애는 프로그램이 아니라 기억이미지와 결합한 욕망, 분노, 편견 계열 등 마음오염원을 제거하는 프로그램이다. 알아차림명상은 망상을 제거하거나 일어나지 않게 하는 것이 아니라 접촉 다음에 일어나는 마음작용이나 망상을 알아차림하는 것이다. 그러면 망상구속으로부터 자유롭게 되지만 알아차림을 놓치면 망상에 구속되고 삶이 고달프다.

명상을 학습에 활용하기

연구, 교육, 학습은 데이터를 가공, 생산, 이전하는 과정이다. 그래서 더 많은 데이터를 효과적으로 가르치고 배우기 위해 다양한 방법들을 개발해 사용했다. 일반적으로 데이터 가공할 때 관여하는 요인으로 스입력되는 데이터 양과 질 스테이더 가공주체인 뇌와 마음 상태 스입력되는 데이터와 마음공간에 있는 데이터 결합수준 스기존 데이터 간섭수준 스알아차림 활동도와 집중도 스스테이더 이전하는 사람과 이전 받는 사람 능력과 근기 등이 작용된다.

이런 요인들이 복합적으로 관여해 데이터

입력, 가공, 출력 수준이 결정되는 것이다. 이 가운데 그동안 소홀하게 취급한 것이 데이터 가공주체인 뇌와 마음휴식, 알아차림에너지 충전, 알아차림 활동도와 집중도, 새로 입력되는 데이터와 마음공간에 존재하는 데이터 결합수준, 마음건강과 마음상태 등이다.

이런 요인들은 학습에 매우 중요한 것들이지만 그동안 덜 주목받았거나 어떻게 접근하고 다뤄야할지 몰라 방치해 왔던 주제들이다.

여기서는 알아차림수행으로 마음을 건강하게 가꾸고 마음에너지를 보충하고 연구, 교육, 학습에 활용하는 방법을 살펴본다.

1. 뇌와 마음 휴식

알아차림 학습이론에서 중요하게 생각하는 것 가운데 하나는 데이터 가공 주체인 뇌와 마음이 휴식하게 해 최적상태를 유지하는 것이다.

데이터 가공주체인 뇌와 마음을 휴식하거나 장시간 가동하면 생산성이 저하된다. 알아차림 학습이론에서는 뇌와 마음을 적당히 쉬어주면 데이터가공력이 향상되고 학습효과도 좋아진다고 본다.

몸은 쉬거나 잠을 자면 피로가 풀리지만 뇌와 마음은 끊임없이 가동돼 휴식하지 못한다. 잠잘 때도 뇌와 마음은 깨어있을 때 입력한 데이터를 체계적으로 분류하고 관련 데이터와 유기적으로 결합하느라 잠시도 쉬지 않는다. 음악 듣거나 영화 볼 때도 뇌와 마음은 지속적으로 활동한다.

뇌와 마음이 휴식하는 방법은 2가지다. 하나는 마음공간에 들어온 데이터를 분석, 사유, 논리로 체계화하지 않는 것이다. 그러면 뇌와 마음은 휴식한다. 그 훈련방법이 알아차림수행이다.

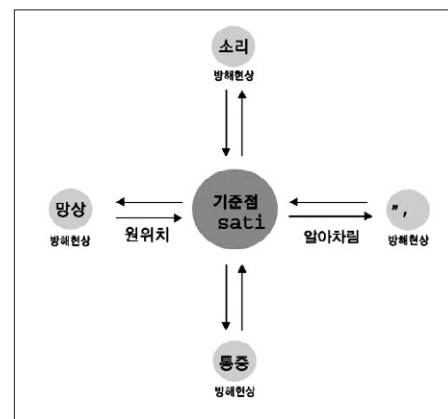
다른 하나는 뇌와 마음의 최소기능만 가동하고 나머지는 휴식하게 하는 것이다. 이렇게 하는 방법은 알아차림 기능인 알아차림을 기준점(출발점)에 맞춰 고정시키는 것이다. 그러면 뇌와 마음은 휴식한다. 이 또



청소년들이 선체조를 하며 심신을 차유·단련하고 있다. 이런 훈련을 통하여 미디어 중독을 치유할 수 있을 뿐 아니라 학습에도 많은 효과를 얻을 수 있다.

마음 거울에 상 맺고 저장까지 21초 필요 뇌·마음이 편안해야 학습에 최적 상태돼

표. 알아차림 강화 방법



한 알아차림수행으로 가능하다. 훈련방법은 동일하고 간단하다. 알아차림 기능인 알아차림을 인식대상에 밀착 고정시키는 것이다. 그러면 뇌가 휴식하고 마음이 활력을 찾는다.

2. 마음에너지 보충

흔히 시간이 모자라 일하지 못한다고 한다. 그러나 시간부족이 아니라 힘이 부족해 일하지 못하는 경우가 더 많다.

몸의 활력뿐만 아니라 마음에너지가 충분한 것은 일하는데 절대적으로 필요한 요소다. 아무리 머리가 좋고 여건이 쾌적해도 일할 주체의 몸과 마음 에너지가 부족하면 아무것도 할 수 없다.

알아차림수행은 마음에너지 소비와 보충에 관한 탁월한 이론과 기술을 가지고 있다. 알아차림 기능인 알아차림을 가진 물리특성을 적절히 활용해 마음에너지를 보충하면 학습효율을 높일 수 있다.

데이터를 새로 입력시킬 때 마음공간에 저장돼있던 기존 데이터(기억이미지)들이 방해할 수 있다. 이때 알아차림 명상으로 여기 그리고 지금 하고 있는 일에 더 집중하면 다른 데이터가 간섭하는 것을 효과적으로 차단하고 새로운 데이터를 유효하게 입력시킬 수 있다.

5. 데이터 유기적 결합

새로운 데이터(이미지)가 마음공간에 입력될 때 마음공간에 존재하는 데이터(기억 이미지)가 새로 입력되는 데이터와 접촉한다. 일반적으로 외부에서 더 많은 데이터를 마음공간으로 입력시키려고 노력한다. 많은 데이터를 입력시키는 것은 기본이고 양이 많고 질이 높으면 더 좋다.하지만 마음공간에 입력된 데이터는 산만하게 흩어져 있다. 알아차림 기능이 커지면 집중되는 곳으로 마음공간에 저장된 기억이미지가 함께 집중되고 데이터 유기적 결합력이 높아진다.

6. 데이터 속성

새로운 데이터가 입력되지 않으면 마음공간에 존재하는 데이터는 서로 유기적으로 결합하고 발전한다. 이런 상태를 데이터 속성이라고 한다.

깨어있을 때는 데이터를 입력시키는데 주력하지만 잠들면 깨어있을 때 입력시킨 데이터(기억이미지)를 체계적으로 분류하

고 관련 데이터를 유기적으로 결합시킨다. 그렇게 되면 데이터 질이 높아진다. 공부할 때는 데이터를 입력만 시킨다. 공부 끝나고 데이터 입력이 중단되면 깨어 있을 때 받아들인 데이터를 체계별로 분류하고 관련 데이터와 유기적으로 결합한다. 이렇게 마음공간에 입력된 데이터들이 속성 되면 학습력이 높아지고 창의력이 나온다.

7. 데이터 저장과 회상

마음거울에 데이터가 상을 맺고 그 상이 얼마나 오랫동안 맺혀 있고, 효과적으로 저장되고 필요할 때 관련 데이터가 빠르게 회상되느냐가 관건이다.일반적으로 데이터는 마음거울에 상을 맺고 3초 정도 머물고 마음공간에 저장되기 위해서는 21초 정도 시간이 필요하다고 한다. 이 때문에 따르면 하나의 장면(데이터)을 마음공간에 저장(기억)하기 위해서는 최소 7번 이상 반복학습해야 한다. 그러면 장기기억이 가능하다.

알아차림 명상이 활성화 되면 마음상태가 안정돼 마음거울에 맺힌 상이 3초 이상, 만일 7초 정도 머물게 할 수 있으면 3회만 반복학습해도 고정기억이 가능해진다.현재 하고 있는 학습방법에 알아차림 명상만 추가해도 학습효과는 크게 향상될 수 있다.

이 글은 조계사 마인드케어 평생교육원이 진행하는 <청소년 미디어 다이어트캠프> 관련 내용입니다. 글=이태호 기획이사

365 좋은인연

사찰대출안내

32년의 역사와 자산770억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- ① 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
- ② 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- ③ 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- ④ 단체명의사찰과 중단 소속사찰도 대출가능합니다!
- ⑤ 강원도 부터 제주도 까지 전국 어디든 가능합니다!

365 친절상담

상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200

과장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

형산새마을금고

본 점 054)282-9600
 제1지점 054)282-9601
 제2지점 054)282-9602

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장

010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704

※ 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.

KBS 과학카페

박현숙 원장 출연
(2010. 2. 6)

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속편으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 순발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장

인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.