



마음이 삶을 어디까지 바꿀 수 있는가

마음챙김

MINDFULNESS

25th Anniversary Edition

지은이 | 엘렌 랭어

옮긴이 | 이양원

발행일 | 2015. 11. 03.

분 야 | 인문 > 심리학 > 쉽게 읽는 심리학, 심리학 일반

추 천 | 말콤 글래드웰, 아들 가완디 외

판 형 | 신국판 변형 (148×225)

형 태 | 무선철, 296쪽

정 가 | 14,000원

담 당 | 박윤조(팀장), 010-3763-5377, 02-330-9780

ISBN | 979-11-86659-53-3 03180

“대중을 위한 심리학 책을 쓰는 사람이면 누구나 우리가 거인들의 어깨를
닫고 서 있다는 걸 안다. 엘렌 랭어는 바로 그 거인들 중 하나다.”

— 말콤 글래드웰 | 《아웃라이어》 《블링크》의 저자

“엘렌 랭어의 통찰은 인간 활동의 모든 분야를 망라한다.

내가 몸담고 있는 의학 분야도 예외는 아니다.”

— 아들 가완디 | 《어떻게 죽을 것인가》의 저자, 하버드 의과대학원 교수

이렇게 정신없이 살아가도 괜찮은가?

마음을 놓치면 삶도 놓친다!

‘지금 이 순간’을 온전히 살라

‘시계 거꾸로 돌리기 연구로 마음의 힘을 입증한 ‘가능성의 심리학

75~80세 노인들이 20년 전, 즉 그들이 50대 후반일 때의 생활환경 속에서 마치 그때로 되돌아간 것처럼 생활한다면 어떤 일들이 벌어질까? 놀랍게도, 단 일주일간 ‘마인드세트를 바꾼 것만으로 그들은 정신적신체적으로 모두 젊어졌다. 일명 ‘시계 거꾸로 돌리기 연구로 불리는 전설적인 심리 실험 이야기다. 실험을 이끈 하버드대학교의 심리학자 엘렌 랭어는 그 뒤로 40년이 넘도록 노화, 학습, 창의성, 직장생활, 건강 등 다양한 주제로 ‘마음챙김mindfulness’이 지닌 위력을 연구해 왔고, 그 결과는 행동경제학에서 긍정심리학에 이르기까지 여러 분야에 막대한 영향을 끼쳤다.

‘마음챙김mindfulness’에 담긴 메시지는 명확하다. “**삶에서 벌어지는 일에 기계적/무의식적으로 반응하는 대신 깨어 있는 마음으로 주의를 기울이면 스트레스를 줄이고 수많은 문제를 예방하며, 창의력을 높이고, 성과를 향상시킬 수 있다.**” 불확실성과 혼돈이 커져가는 시기에, ‘마음챙김은 변화의 도구이자 삶의 핵심이 될 것이다.

《마음챙김Mindfulness》은 1989년 초판이 출간된 뒤로 25년간 변함없이 베스트셀러이자 스테디셀러 자리를 지켜왔으며, 말콤 글래드웰, 아툴 가완디, 스티븐 핑커, 댄 에리얼리 등 수많은 대중서 및 학술서 저자들과 사회의 리더들에게 영감을 주며 심리학의 신新고전으로 자리잡았다.

랭어 교수의 ‘마음챙김’ 연구는 ‘나이는 숫자일 뿐이다’ ‘사소한 변화가 큰 차이를 만든다’ ‘젊게 살면 젊어진다’ ‘생각하는 대로 이루어진다’ 등 속설에 가까운 언명들을 과학적으로 접근해 입증해 내는 출발점이 된다. 미국의 저명한 법학자 앨런 더쇼비츠는 “이 책을 다 읽고 나면 세상을 예전과 같은 방식으로 바라볼 수 없다.”고 했다. 25주년판 저자 서문이 추가된 이 책에서, 앨런 랭어는 **고정관념에 대해 충격적 반전을 제시하고 마음의 힘을 과학적으로 입증한** 일련의 연구들을 굵직굵직하게 서술하는 동시에, 앞으로 더 나아가야 할 미지의 영역들을 가리켜 보여준다.

구글과 애플은 왜 직원들에게 ‘마음챙김’을 권했을까?

‘마음챙김’은 1970년대 후반부터 동양의 정신적인 전통(불교의 수행 전통)에 영향을 받아 서구에서 명상, 심리치료 분야를 중심으로 화두로 떠오르기 시작했다. 이것을 현대 심리학 연구의 한복판으로 끌어 올린 사람이 바로 하버드대학교 심리학과에서 여성 최초로 종신교수로 임명된 앨런 랭어다. ‘시계 거꾸로 돌리기 실험’, ‘객실 청소부 실험’, 일련의 ‘마음농참’ 실험 등 단순하면서도 혁신적인 실험들을 열정적으로 진행해 온 앨런 랭어는 오랜 시간에 걸쳐 마음챙김의 잠재적 이득을 밝히는 데 초점을 두고 독자적인 영역을 구축해 왔다.

‘마음챙김’은 이제 현대사회의 뜨거운 유행어다. 이는 그만큼 **우리가 얼마나 ‘마음농침mindlessness’ 상태로 살아가고 있는지를** 반증하기도 한다. 구글과 애플은 직원의 자기계발 프로그램에 ‘마음챙김’ 명상을 도입하고, 내로라하는 비즈니스 구루들이 마음챙김에 열광한다. 미국 허핑턴포스트의 인기 검색어에도 ‘마음챙김’이 빠지지 않는다.

사실 우리는, 어떤 말이나 행동을 ‘생각’ 없이 ‘무심코’ 하는 경우가 많다. 그리고 그 결과가 우리의 기대에서 벗어나거나 문제가 생겼을 때, 즉 차 열쇠를 꽂아놓고 차문을 닫았다거나, 손쉬운 해결책을 바로 옆에 놓고도 3일쯤 삼질을 한 다음에야 깜짝 놀라곤 한다. 앨런 랭어의 말에 따르면, **“마음농침은 도처에 퍼져 있다”**. 사람들이 개인적으로, 대인관계에서, 직장에서, 또는 사회생활을 하며 겪는 모든 문제는 직간접적으로 ‘마음농침’에서 비롯된다고 봐도 지나치지 않다는 말이다.

마음 놓치고 살아가는 세상, ‘마음챙김’은 우리 삶에 만연해 있다

앨런 랭어는 ‘마음농침’이 발생하는 원인으로 다음 몇 가지를 든다.

첫째로, ‘숙련’ 또는 ‘전문가’라는 함정이다. 몸에 익은 일을 할 때 그 절차가 머릿속에서 자취를 감추는 현상을 가리킨다. 익숙한 대상이 규칙적으로 반복될 때, 우리는 마음농침 상태로 끌려 들어간다.

둘째는 ‘선입견’이다. 처음에 깊은 생각 없이 형성된 마인드셋이 계속 영향을 주는 경우. 예를 들어 어린 시절에 ‘노안’에 대해 형성한 선입견은 자신이 노인이 되었을 때의 모습에 영향을 끼친다.

셋째는 ‘자원이 한정되어 있다는 믿음’이다. 천연자원은 물론, 자신의 능력 같은 자원에 대해서도 정해진 한계가 있다고 생각하는 것이다. ‘쿨리지 효과(교미 후 기진맥진한 수컷도 상대 암컷이 바뀌면 성적으로 새로운 자극을 얻는 효과)라든가, ‘세컨드 윈드(원래 운동하는 중에 고통이 줄어들고 운동을 계속하고 싶은 의욕이 생기는 상태를 가리키는 말인데, ‘마음챙김mindfulness’의 견지에서 보면, 새로

운 맥락에서 새로운 에너지가 생기는 것으로 볼 수 있다) 현상 등을 예로 들 수 있다.

넷째는 저자가 '시야를 좁히는 마인드셋'이라고 명명한 것으로, '엔트로피' 개념(세계는 수명이 다해가는 하나의 커다란 기계다)이나 '선형적 시간관(시간이 과거에서 현재를 거쳐 미래로, 한쪽 방향으로 흐른다)과 관련이 있다. 이런 것들이 우리의 사고를 불필요하게 제한하는 데 한몫하고 있을지도 모른다.

다섯째는 '결과지향적 교육'이다. 저자는 결과에 집중하는 교육에서는 대개 학생들에게 '무조건적인 진실을 강요하며, 이런 접근은 마음농침을 부추길 뿐만 아니라 창의성과 탐구욕을 가로막으며, 결과적으로 '상상 이상의 대가를 치르게 만든다고 지적한다.

마지막 여섯 번째 요소는 '맥락의 힘'이다. 우리의 지각과 행동, 의사결정이 맥락에 따라 얼마나 좌우되는지는 지금까지도 수많은 심리학 실험들을 통해 거듭 확인되고 있다.

마음농침을 통해 우리가 치르는 대가는 편협한 자아상, 의도하지 않은 잔인함(스탠리 밀그램의 '복종 실험'), 통제력의 상실, 학습된 무기력, 잠재력의 위축 등 막강하고 부정적인 위력을 지닌 결과들이다.

우리 인생은 우리의 생각이 만드는 것이다. _ 마르쿠스 아우렐리우스 《명상록》

‘마음챙김’이란 대체 무엇인가? — 복잡한 시대에 주목해야 할 삶의 미학

마음농침의 반대어이자, 위에서 말한 문제의 해결책이 ‘마음챙김mindfulness’이다.

2014년 3월《하버드비즈니스리뷰》와 나눈 인터뷰에서 앨런 랭어 교수는 “마음챙김이란, 새로운 것을 적극적으로 알아차리는 과정”이라고 표현했다. 꼭 명상이나 심리치유를 끌고오지 않아도, 마음챙김은 삶의 질을 높이는 대안, 우리의 잠재력을 가둬놓는 경직되고 수동적이고 반복적인 관습들에 대한 과학적이고 심리화적인 해결책이다.

동양의 불교적 전통에서 비롯되었고 수많은 명상과 심리치유 프로그램에서 언급되는 이 개념을, 하버드대학교의 심리학자 앨런 랭어는 심리학적 연구라는 렌즈를 거쳐 우리에게 보여준다. ‘시계 거꾸로 돌리기 연구’ ‘요양원 실험’ ‘객실 청소원 실험’ 등 단순하고도 혁신적인 실험들을 통해 우리의 일상생활에 접목시킬 수 있는 독창적인 ‘마음챙김’ 개념을 제시한다. 랭어의 연구는 ‘마음챙김’을 노화, 창의성, 학습, 비즈니스와 직장생활, 사회적 편견, 건강 등 현대 일상생활의 주요 영역에 빈틈없이 적용하는 방향으로 확산 중이다. 물론 이 책에서 그녀가 마음챙김과 마음농침을 설명할 때 활용하는 사례들은 실험 결과뿐만 아니라 각종 비유, 역사적 사건들(1982년 에어플로리다 여객기 추락 사고, 니콜레옹의 러시아 침략 등), 영화나 문학작품 속 표현들까지 아우른다.

마음이 어디까지 삶을 바꿀 수 있는가 : 노화, 창의성, 일/직장, 편견, 건강

도입부이자 ‘유연한 마음’을 향해 첫발을 내딛는 1장을 지나면, 이 책은 크게 2부로 나뉜다.

1부에서는 ‘마음농침’을 다룬다. 2장에서 마음농침의 속성을 살펴보고 그와 유사한 개념인 습관이나 무의식과의 관계에 대해서도 생각해 본다. 3장에서는 마음농침이 생기는 원인을, 4장에서는 마음농침으로 인해 우리가 어떤 대가를 치르는지, 이를테면 마음농침 상태일 때 우리의 능력과 기대, 잠재력이 얼마나 제약을 받는지 살펴본다. 5장에서는 마음챙김의 속성에 관해 논의하며 동양적 마음챙김과의 차이도 짚고 넘어간다.

‘마음챙김’을 다루는 2부에서는 6장부터 10장까지 다섯 개 장에 걸쳐 마음챙김을 노화·학습/창의성·일/직장·편견·건강이라는 삶의 중요한 다섯 가지 분야에 적용한다.

**과거에 발목 잡히지 않고, 미래에 압도되지 않고,
지금 이 순간을 있는 그대로 바라볼 수 있는 능력**

‘마음챙김’의 5가지 본질

- 하나, 새로운 범주를 만들어낸다
- 둘, 새로운 정보를 유연하게 받아들인다
- 셋, 여러 관점이 공존함을 인식한다
- 넷, 맥락을 자유자재로 바꿔볼 수 있다
- 다섯, 모든 결과 앞에는 과정이 있음을 간파한다

‘마음챙김의 어머니’ 엘렌 랭어

랭어의 대표적 실험 ‘시계 거꾸로 돌리기 연구는 《마음의 시계》는 출간 직후 영국 BBC 방송국에서 <젊은이들 The Young Ones>이라는 리얼리티 프로그램으로 제작, 방송되었다. 또한 지난 2013년 한국에서도 EBS 다큐프라임 ‘1982년으로 떠나는 시간여행—황혼의 반란이라는 다큐멘터리를 통해 반복 실험, 소개되어 화제를 불러 일으키기도 했다.

미국심리학회는 랭어에게 공로상을 수여하면서 다음과 같이 언급했다. “...엘렌 랭어는 선구적인 연구를 통해 ‘마음챙김’에 기반해 행동하면 얼마나 막대한 효과를 얻는지를 보여주었다. 그리고 여태껏 바꿀 수도 없고 불가피한 것으로 여겨온 문제들에 시달리는 수많은 사람들에게 새로운 희망을 주었다. 엘렌 랭어는 우리의 한계가 우리 손으로 만든 것임을 거듭 증명해 냈다.”

속설에 가까운 슬로건이 과학으로 입증되고, 지혜와 지식이 만나고, 동양적 전통이 서양적 생활방식과 만나면서, 삶을 되찾는 데 필요한 열쇠가 있는 미지의 영역이 열리고 있다. 엘렌 랭어의 오랜 연구를 통해 모습을 드러내고 있는 ‘마음챙김’이 그 결정적 고리다.

**마음챙김은, 물살에 휩쓸리지 않고 물을 건너는 힘이다.
마음챙김은, 내 시간을 온전히 나로 살아가는 기술이다.**

◆ 책 속에서 ◆

연구대상자는 하루 종일 힘든 육체노동을 하는 호텔 객실 청소원들이었다. 우리가 처음에 ‘규칙적으로 운동을 하느냐고 물었을 때 그들은 ‘운동을 안 한다고 대답했다. 그다음에 우리는 절반의 피험자들에게 그들이 하는 일을 마치 헬스클럽에서 운동하는 것처럼 생각하라고 지시했다. (...) 그 한 가지 외에 다른 것들은 변화시키지 않았다. 오로지 마인드셋mindset 하나를 바꾼 결과, 실험집단은 체중 허리 엉덩이 비율 체질량지수 혈압이 줄었다. 반면 통제집단에서는 이런 신체적 변화가 나타나지 않았다.

..25주년 기념판 서문. ‘마음챙김 가능성의 심리학’ 중에서

어느 날 코네티컷의 한 요양원에서 그곳에 거주하는 노인들에게 실내에서 키우고 싶은 화초를 하나씩 고르게 하고, 자신의 일과에 대해서도 여러 가지 소소한 결정을 내리도록 했다. 일 년 반 뒤에 관찰해 보니 이렇게 자기가 고른 화초를 책임지고 키워야 했던 노인들은 그런 선택권과 책임이 주어지지 않은 노인들에 비해 더 쾌활하고 활동적이며 정신이 맑았을 뿐 아니라 사망률마저 낮았다. 두 집단 모두 똑같은 요양원에서 지냈는데 말이다.

_1장 '들어가며 : 유연한 마음을 향하여' 중에서

선형적 시간 개념 또한 우리의 사고를 불필요하게 제한하는 데 한몫하고 있을지도 모른다. (...) 몇몇 문화권에서는 시간에 대해 우리와 아주 다른 개념을 가지고 있다. 그들은 시간이 과거와 현재와 미래로 나뉘는 것이 아니라 현재가 동시에 과거가 될 수도, 미래가 될 수도 있다고 여긴다. 예를 들어, 파푸아뉴기니의 트로브리안드 제도에서는 과거가 현재의 이전 단계라고 생각하지 않는다. (...) 폴리네시아인들은 어떠한 새로운 일을 체험하더라도 그것을 새로운 것으로 받아들이지 않으려고 주의한다. 그 대신 전설상의 탐험가가 거쳐갔던 여정을 자신들이 되풀이하고 있을 뿐이라고 생각한다.

_3장 '마음농침은 어디에서 오는가' 중에서

우리는 당연하다는 듯이 노령은 곧 병약함을 뜻한다고 생각하기 때문에 주변의 노인들에게, 그리고 나이가 들면 자기 자신에게도 별 기대를 하지 않는다. 이런 마인드셋은 노인들을 약하게 만들고, 그로 인해 다시 마인드셋이 강화되는 악순환을 낳는다. 당연히 자존감도 손상되는데, 노인은 그로 인한 고통을 젊은이들보다 더 크게 느낀다. 왜냐하면 노인들은 상황을 타히기보다 자기 자신을 타히기 때문이다. (...) 그 실험에서 우리는 몸을 '속여' 20년 전으로 되돌려놓는데 성공했다.

_6장 '마음챙김과 함께 나이 들기' 중에서

이미 1928년에 심리학자 아니타 카스텐 Anita Karsten이 이 문제를 연구한 바 있다. 그녀는 처음에는 기분 좋지만 반복하다 보면 아무 느낌이 없거나 불편한 기분이 드는 상황을 만들고 사람들의 반응을 보고자 했다. (...) 피험자는 ababab...를 질릴 때까지 쓰는 과제를 받았다. 그가 과제를 그만두었을 때는 정신적 신체적으로 탈진한 데다가 손이 얼얼해서 한 글자도 더 쓰지 못할 것 같은 상태였다. 하지만 바로 그때 연구자가 그에게 다른 일에 필요하니 이름과 주소를 적어달라고 말하자 그는 아주 쉽게 그것을 적었다. 그가 피곤한 척한 것은 아니었다. 그보다는 맥락의 변화로 인해 새롭게 원기를 되찾은 것으로 보였다.

_8장 '직장에서도 마음챙김이 필요하다' 중에서

마음챙김을 주제로 강연을 할 때마다 반드시 받는 질문이 있다. 늘 마음챙김 상태를 유지하는 것이 가능합니까? 너무 많은 노력을 들여야 하는 일 아닙니까? 계속해서 대상의 차이를 신중하게 새로이 구별해야 된다면 결정은 언제 내립니까? (...) 유능한 최고경영자는 또한 자신의 직무를 수행할 때 마음챙김을 유지해야 한다. 위기가 왔을 때 MBA 과정에서 배웠던, 또는 예전에 비슷한 상황에서 사용했던 틀에 박힌 해결책을 곧이곧대로 적용하는 최고경영자는 그 위기를 극복하지 못할지도 모른다. 열린 마음의 최고경영자는 두 가지 수준에서 유연하게 대처할 수 있다. 한 가지는 능동적인 방식으로 단지 그 위기를 해결하는 수준이고, 다른 한 가지는 그 위기를 혁신의 기회로 이용하는 수준이다.

_'끝맺는 말 : 마음챙김을 넘어서' 중에서

◆ 지은이 소개 ◆

엘렌 랭어 Ellen Langer, Ph.D. (홈페이지 www.langermindfulnessinstitute.com · www.ellenlanger.com)

‘마음챙김의 어머니’로 일컬어지는 하버드대학교 심리학과 교수. 하버드대학교 심리학과에서 여성 최초로 종신교수직에 임용되었다. 40년이 넘도록 통제력에 대한 환상, 마음챙김과 노화, 스트레스, 의사결정, 그리고 건강 등의 주제로 11권

에 이르는 책과 200편이 넘는 연구논문을 쓰며 광범위하게 활동해 오고 있다.

뉴욕대학교에서 화학을 전공하다가 뒷날 ‘교도소 실험’으로 유명해진 필립 짐바르도의 심리학개론 수업을 듣고 심리학으로 전향, 1974년 예일대학교에서 사회 및 임상심리학으로 박사학위를 받은 뒤 1977년부터 하버드대학교에서 재직 중이다. 랭어의 박사학위 논문은 카드 게임과 복권을 이용해 사람들이 일반적으로 지닌 ‘통제력에 대한 환상’을 실험한 것으로, 오늘날까지도 사회심리학을 비롯해 다방면에서 거듭 인용되며, 특히 행동경제학 분야에 크게 영향을 끼쳤다.

무엇보다도, 1979년에 외딴 시골 마을에서 75~80세 노인들을 대상으로 실시한 단순하고도 혁신적인 심리 실험 ‘시계 거꾸로 돌리기 연구Counter-clockwise study’로 노화와 인간의 한계, 고정관념에 대한 충격적인 반전을 제시하며 일약 학계의 스타로 떠올랐다. 호텔 객실 청소부를 대상으로 실시한 ‘마음챙김 운동Mindful Exercise’ 실험은 《뉴욕타임스》가 뽑은 ‘2007 올해의 아이디어’에 꼽히기도 했다.

그녀의 연구로 말미암아, ‘새로운 것을 능동적으로 알아차리는’ 마음챙김을 통해 건강과 행복, 능력이 향상된다는 것이 속설과 자기계발적 슬로건을 넘어 과학적으로 입증되기 시작했다. 의식의 집중과 가능성의 심리학을 파고드는 그녀의 심리 실험들은 사회심리학뿐만 아니라 의학, 교육, 비즈니스, 법률 아우르는 일상생활 속에서 인간의 삶을 긍정적으로 개선하는 데 실질적인 도움을 주고 있다.

랭어 교수는 마음챙김 시리즈로 전 세계적인 베스트셀러로 기록된 《마음챙김》을 비롯해 《마음챙김 학습의 힘》, 《예술가 되기: 마음챙김 창의성》, 《마음의 시계》 등 네 권을 출간했다. 또한 편집자로 출간에 참여한 《와일리 마음챙김 핸드북》은 일종의 앤솔로지로서, 서구의 과학적 이론을 토대로 하는 그녀의 연구와 동양적 전통에서 도출된 마음챙김 명상에 관한 연구를 통합하는 선도적 학자들의 연구를 모았다.

뛰어난 예술가 또는 학자에게 수여되는 ‘구겐하임 펠로십’을 비롯해 미국심리학회가 수여하는 ‘공익 분야의 심리학 특별공로상’과 미국응용-예방심리학회가 수여하는 ‘응용심리학을 위한 기초과학 특별공로상’, 뉴욕대학교 동문 업적상, 아서 스타츠 심리학 통합상, 세계의회상, 제임스 맥킨 캐텔 상, 고든 울포트 집단관계 상 등 탁월한 업적을 남긴 과학자에게 주어지는 대표적인 상들을 받았다.

‘시계 거꾸로 돌리기 연구’는 《마음의 시계》는 출간 직후 영국 BBC 방송국에서 <젊은이들The Young Ones>이라는 리얼리티 프로그램으로 제작, 방송되었다. 또한 지난 2013년 한국에서도 EBS 다큐프라임 ‘1982년으로 떠나는 시간여행—황혼의 반란이라는 다큐멘터리를 통해 반복 실험, 소개되어 화제를 불러 일으키기도 했다.

옮긴이 | 이양원

연세대학교 심리학과를 졸업하고 같은 대학원에서 석사학위를 받았다. 연세대학교 한국어학당 강사를 지냈으며, 현재 전문 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로 《아빠는 경제학자》 《시간의 심리학》 《인간 그 속기 쉬운 동물》 《철없는 부모》 《영재교육 클래식》 등이 있다.

◆ 추천사 ◆

“사회심리학 분야의 기념비적 저작.” _ 《북리스트》

“심리학 역사상 엘렌 랭어만큼 마음챙김이 우리의 건강과 행복에 끼칠 수 있는 힘을 잘 보여준 이는 없다.”

_ 필립 짐바르도 | 《루시퍼 이펙트》의 저자, 스탠퍼드대학교 심리학 명예교수

“구글 Ngram 검색을 해보면 요즘 심리학자라면 누구나 이는 사실을 확인할 수 있다. ‘마음챙김’이라는 개념이 지식인들 사이에서 폭발적 인기를 얻고 있으며, 여기에는 현존하는 가장 창의적인 심리학자 가운데 한 사람인 엘렌 랭어의 획기적 연구와 저술이 큰 몫을 했다는 사실 말이다. 없어서는 안 될 이 중요한 개념의 근원을 이해하려면 이 책의 25주년 기념판에서 ‘마음챙김’에 대한 본래의 선언을 찾아보는 것 이상으로 좋은 방법이 없다.”

_ 스티브 팅커 | 《우리 본성의 선한 천사》의 저자, 하버드대학교 심리학 교수

“이 책을 다 읽고 나면 세상을 예전과 같은 방식으로 바라볼 수 없다.”

_ 앨런 더쇼위츠 | 하버드 법학대학원 교수

“이 책을 읽으면 프로이트의 《일상생활의 정신병리학Psychopathology of Every\ -day Life》 과 한나

아렌트의 《악의 평범성The Banality of Evil》이 떠오른다. 그 선구적인 책들처럼 이 책도 인간적 제약, 다시 말해 일상에서 저지르는 온갖 어리석음들을 마치 자연 같은 연구의 대상으로 끌어들이므로써 그것을 이해 가능할 뿐 아니라 변화시킬 수 있는 것으로 만들어준다.”

— **제롬 브루너** | 《교육 이론의 새로운 지평》의 저자

“랭어는 인간사에서 놀랍도록 비범한 것들에 주목하는 동시에 우리 마음에 한층 더 생기를 불어넣어줄 인간의 가능성을 눈앞에 그려보게 만드는 보기 드문 능력을 발휘한다.”

— **리 로스** | 스탠퍼드대학교 심리학 교수

“당신이 교육자든 주부든 사업가든 정신보건 분야 종사자든, 또는 장애인이든 아니든, 젊은이든 노인이든 간에 이 책 안에는 당신을 위한 무언가가 있다.”

— **미 청각장애인 커뮤니티 뉴스**

“엄청나게 도발적인 책이다. 이 책은 마음놓침 상태로는 읽을 수 없다.”

— **로버트 에이블슨** | 예일대학교 심리학 교수

◆ 차례 ◆

25주년 기념판 서문. 마음챙김, 가능성의 심리학

1장. 들어가며 : 유연한 마음을 향하여

1부 ◆ 마음놓침 Mindlessness

2장. 마음놓침 : 집에 불은 켜져 있으나 사람은 없는 순간

단한 세계: 범주라는 틀에 갇히다 44
자동 행동: 생각하지 않고 반응하는 사람들 46
좁은 시야: 한 가지 관점에서만 비롯된 행동 50

3장. 마음놓침은 어디에서 오는가

숙련의 함정: 생각 없는 '전문가' 55
선입견: '크로모신토시스'에 걸리셨군요! 58
마음놓침과 무의식은 어떻게 다른가? 62
자원이 한정되어 있다는 믿음 64
시야를 좁히는 마인드셋: 엔트로피와 선행적 시간 69
결과만 생각하는 교육 72
맥락의 힘 75

4장. 마음놓침에 따르는 대가

편협한 자아상: 자기유도적 의존 86
의도하지 않은 잔인함: 밀그램의 실험 90
통제력을 잃는 것은 곧 선택의 폭을 좁히는 것 93
학습된 무기력: 모든 희망을 버릴지이다 97
집재력의 위축 98

2부 ◆ 마음챙김 Mindfulness

5장. 마음챙김은 어떤 것인가?

새로운 범주를 만들어낸다 109
새로운 정보를 받아들인다 113
여러 가지 관점이 공존한다 115
맥락을 바꾸는 힘: 알카트라즈의 조류학자 121
모든 결과는 과정 다음에 온다 123
동양의 마음챙김과 서양의 마음챙김 126

6장. 마음챙김과 함께 나이 들기

통제감과 생존율: 요양원 실험 131
기억력 감퇴 역전시키기 137
마인드셋을 벗어나 나이 들기 139
나이가 주는 한계선 밀어내기 143
노년기에도 성장한다 146
나이와 맥락: 시계 거꾸로 돌리기 연구 152

7장. 마음챙김과 '창의적 불확실성'

마음챙김의 다른 이름: 직관 169
조건부적 학습으로 창의력을 키울 수 있을까? 174
구별과 유추: 맥락을 전환하는 능력 186

8장. 직장에서도 마음챙김이 필요하다

돌발상황을 반길 수 있는가 191
새로운 맥락, 새로운 에너지 192
혁신으로 가는 길 196
불확실성을 허용하는 리더 202
탈진증후군과 통제감의 회복 208

9장. 더 많이 구별할수록 편견은 줄어든다

아무 진단명이나 다 들어맞는 환자 218
호기심을 의식적으로 충족할 때 벌어지는 일 222
남과 달라서 생기는 마음챙김 225
'비정상'을 만들어내는 마인드셋 229
편견 없는 구별 233

10장. 마음챙김, 그리고 건강

이원론, 위험한 마인드셋 241
몸은 늘 맥락 속에 있다 244
맥락을 바꿔 중독에서 벗어나다 251
전통적 플라시보: 정신을 속이다 258
능동적 플라시보: 정신의 힘을 끌어내다 261

끝맺는 말: 마음챙김을 넘어서

미주