



마음챙김과 현재에 머무르기, 무엇이 다를까요?

마음챙김을 실천하고 지금 이 순간에 집중하라는 조언을 많이 듣게 됩니다. 하지만 이 말들이 정확히 무엇을 의미하는지, 왜 중요한지, 어떻게 실천할 수 있는지 궁금하실 겁니다. 모두 좋은 질문입니다. 함께 살펴보겠습니다.

마음챙김 실천법에는 심호흡, 요가, 명상, 자연 속 걷기처럼 마음을 안정시키고 평온을 찾는 다양한 방법이 있습니다. 마음챙김을 꾸준히 실천하면 생각이 명료해지고, 스트레스가 줄어들며, 불안과 우울 증상이 완화됩니다.

마음챙김의 핵심은 바로 현재에 머무르는 것입니다. 마음챙김을 실천할 때는 내 안과 주변에서 일어나는 일들을 의식적으로 알아차립니다. 잠시 시간을 내어 지금 이 순간의 환경과 생각, 감정을 있는 그대로 관찰합니다. 판단하거나 통제하려 하지 않아야 합니다. 즉, 분석하거나 비판하거나 해결책을 찾으려 하지 않고, 그저 있는 그대로 두는 것입니다.

이렇게 현재에 머무르면 정신적, 감정적으로 짓누르던 것들을 잠시 내려놓을 수 있습니다. 이런 휴식은 평온을 찾고, 생각을 정리하고, 지금 내 상황을 받아들이고, 앞으로 나아가는 데 도움이 됩니다. 짓눌렸던 것들이 사라지는 건 아니지만, 평온과 명료함, 수용을 통해 생각과 감정을 더 잘 다룰 수 있게 됩니다.

실생활에서는 어떻게 작동할까요?

큰 업무 마감을 앞둔 상황을 떠올려보세요. 일과 개인 생활 모두 어떻게 해낼지 머릿속이 복잡합니다.

심장이 빨리 뛰고, 손이 떨리고, 땀이 나는 등 신체적으로도 스트레스 신호가 나타날 수 있습니다. 이런 불안한 생각과 감정 때문에 일에 집중하기 어렵고, 오히려 일이 지연되면서 걱정은 더 커집니다.

이때 마음을 안정시키고 평온을 찾는 마음챙김 방법은 현재에 머무르는 것입니다. 말 그대로 하던 일을 멈추고 가만히 앉아 눈을 감고 깊게 숨 쉬면서 지금 느끼고 생각하는 것을 알아차립니다. 판단하지 않습니다. 해결책을 찾지 않습니다. 그저 생각이 오고 가도록 두면, 결국 긴장이 풀리고 마음이 차분하고 명료해집니다.

이제 집중하기가 훨씬 쉬워집니다. 큰 프로젝트를 작은 단계로 나누고 반드시 해야 할 것과 하면 좋은 것을 구분하면, 더욱 자신 있게 앞으로 나아갈 수 있습니다.

현재에 머무르기, 시작해볼까요?

일상에서 현재에 더 집중할 수 있는 방법을 생각해보세요. 일주일 동안 매일 하나씩 실천할 수 있는 아이디어를 메모하고, 최선을 다해 실행해봅니다. 예를 들면:

- 월요일에는 동네를 힘차게 걸어보세요. 음악을 듣는 대신, 걸음마다 느껴지는 감각과 보이는 것들에 주의를 기울입니다.
- 화요일 아침에는 침대에서 5분간 자신의 몸을 마음속으로 그려봅니다. 건강하고 편안하고 잘 쉬었다고 느껴지나요, 아니면 다른 느낌인가요? 관찰한 것에서 무엇을 배울 수 있을까요?
- 수요일에는 회사에서 제공하는 무료 명상 수업에 참여해봅니다.



주말에는 현재에 머물면서 관찰하고 배운 것을 되돌아봅니다.
그런 다음, 다음 주 계획을 세우고, 현재에 머무르는 것이
일상의 자연스러운 일부가 될 때까지 이 실천을 계속합니다.

일요일

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

출처

Mental Health Foundation. [Mindfulness](#). 2021년 8월 13일

Calm. [How to live in the moment and be more present every day](#). 2023년 10월 25일

Cleveland Clinic. [21 tips for mindfulness](#). 2022년 3월 22일.

Mental Health Foundation. [How to look after your mental health using mindfulness](#). 2025년 10월 1일

Optum

Optum은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF18695509 146768-082025 OHC