

# 구글의 명상, 쉽고 효과적으로

2017. 12. 5  
네코동 권도영

# 구글의 명상 프로그램

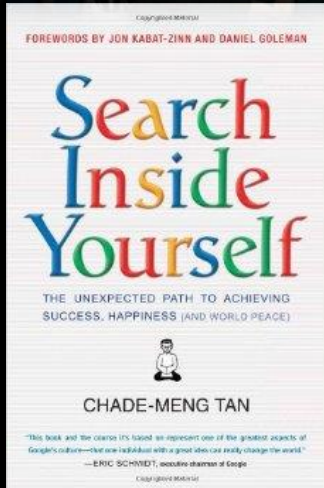
- 2007년 구글에서 시행, 이후 **실리콘밸리 전역** 확산  
- 구글, 페이스북, 트위터, 링크드인, 인텔, 이베이 등

- 주의력 집중, 자기인식, 자기 조절, 공감능력 향상,

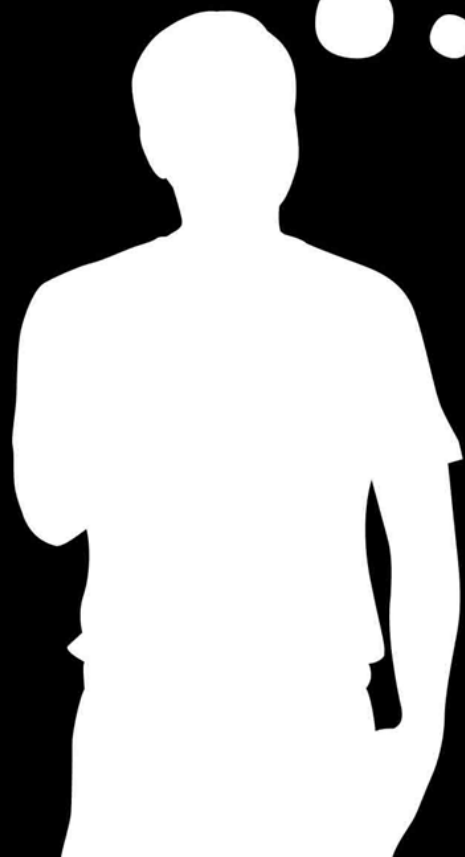
리더의 긍정적 영향력 등 **7가지 주제**로 **16시간**

- 엔지니어, 디렉터/리더 대상으로 2시간 x 8주, 혹은 8시간 x 2일 등

**다양한 형태**로 운영



왜죠 ???



# 명상에 대한 2가지 관점

## 신비주의



## 신경과학



# 다르지만 비슷한 이야기

기 체조

=

스트레칭

자연의 이치와 인체의 생리의 조화

근육 유연성 및 관절 가동범위, 혈류순환 향상

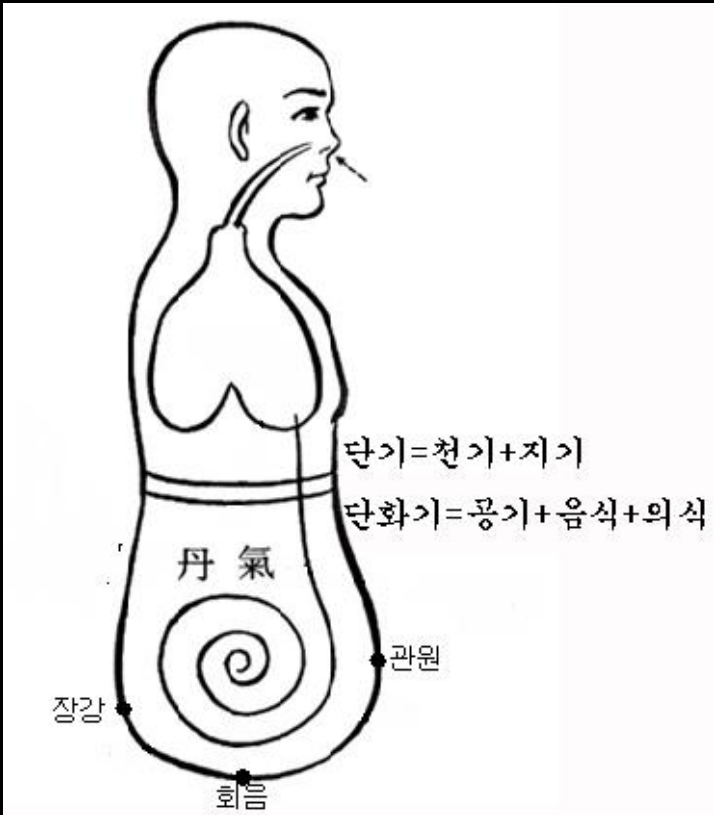


정신세계와 과학은 서로 다르지만, 상호보완적으로 접근하고 있습니다.

- 달라이 라마

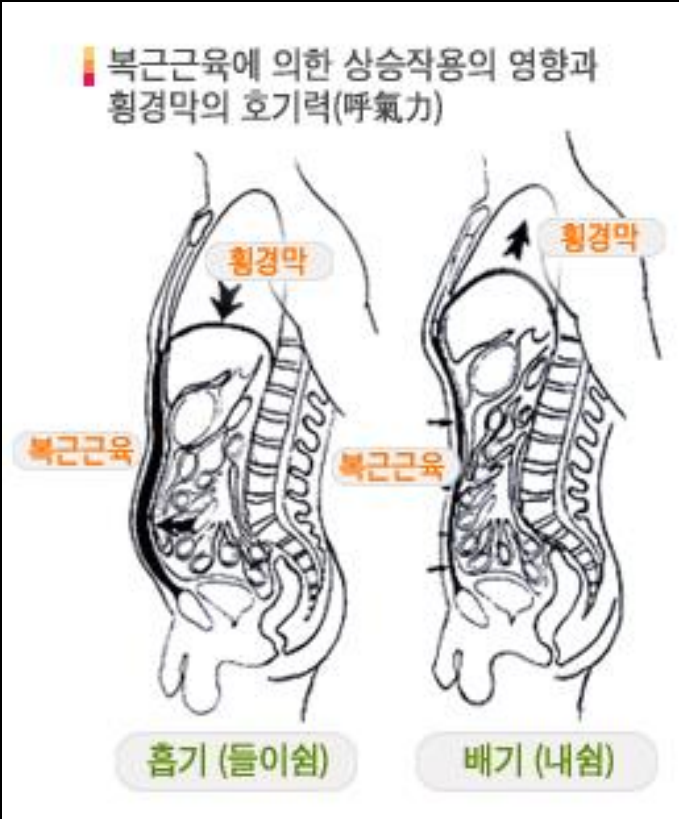
# 단전호흡에 대한 해석

## 신비주의



폐를 넓게 활용해서  
호흡 표면적 확대

## 신경과학



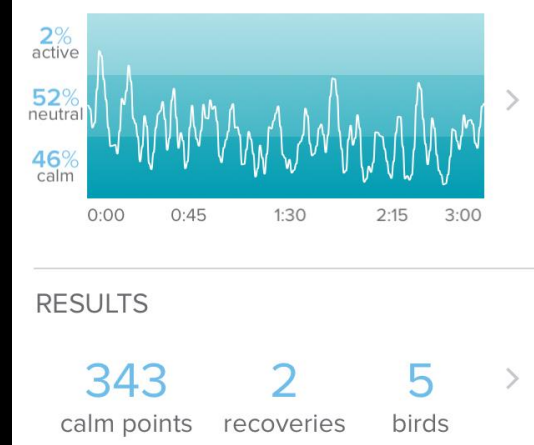
# 명상의 신체적 효과

- 뇌의 **전측대상피질** 기능 향상: 주의력 향상, 충동 조절, 의사결정력 강화
- 회백질 및 **대뇌피질 두께** 증가: 정보처리능력 확대, 정서적 안정
- **뇌파**의 알파파 및 세타파 증가: 기억력 상승, 창의력 증대
- **부교감 신경**의 활성화: 스트레스 이완, 통증 완화, 혈압 안정
- 세로토닌/도파민 **호르몬** 촉진: 집중력 향상, 행복감 증진
- 코티솔 호르몬 감소: 면역력 증대



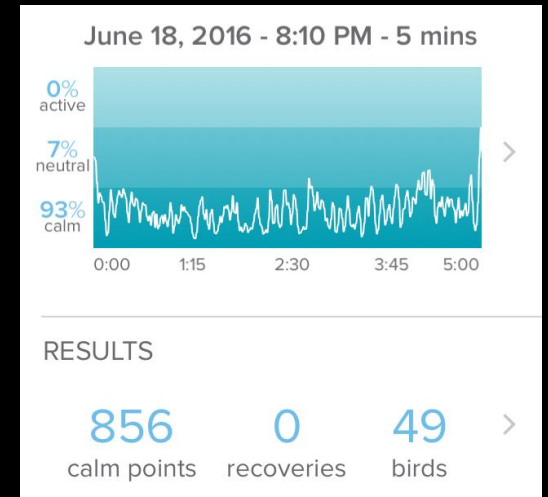


# 명상 효과 체험



## • 뇌파 변화 그래프

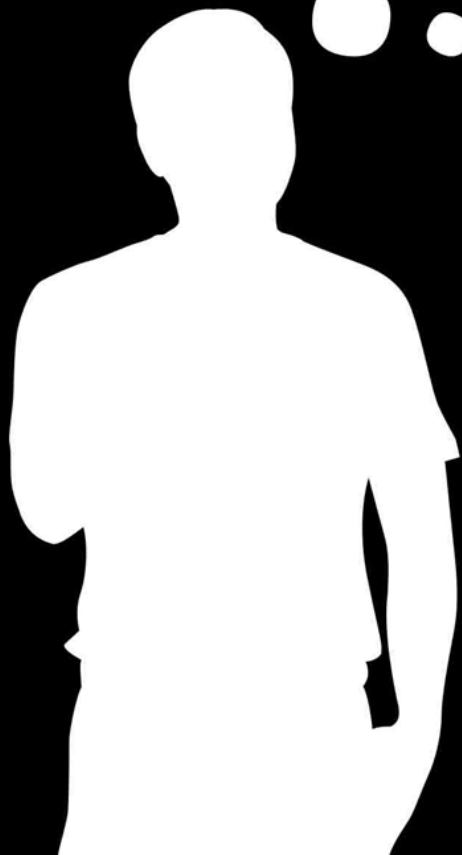
- Calm points 명상을 통한 안정적 뇌파의 점수 환산
- Recoveries 명상 도중 뇌파가 active 해졌던 횟수
- Birds 명상에 가장 집중했던 횟수



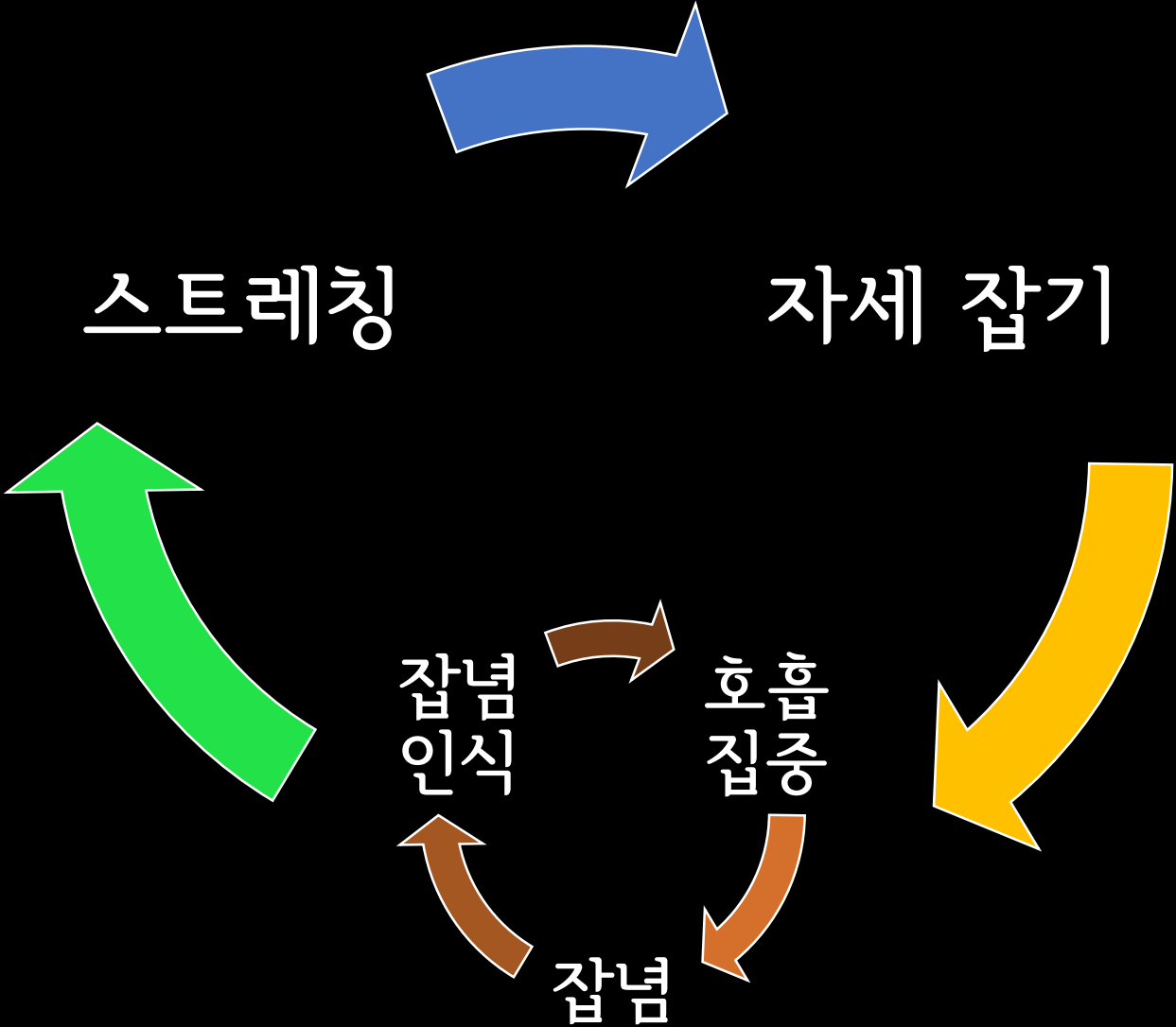


# 명상방법

???



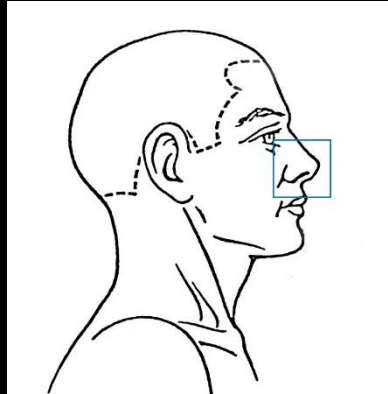
# 명상 방법



# 명상 방법

스트레칭

자세 잡기



호흡 집중

# 명상 보조도구

- App: i-QI clock, breathe 등
- 책 너의 내면을 검색하라, 향, 음악, 요가매트(쿠션) 등



Be still, and  
bring your attention  
to your breath.



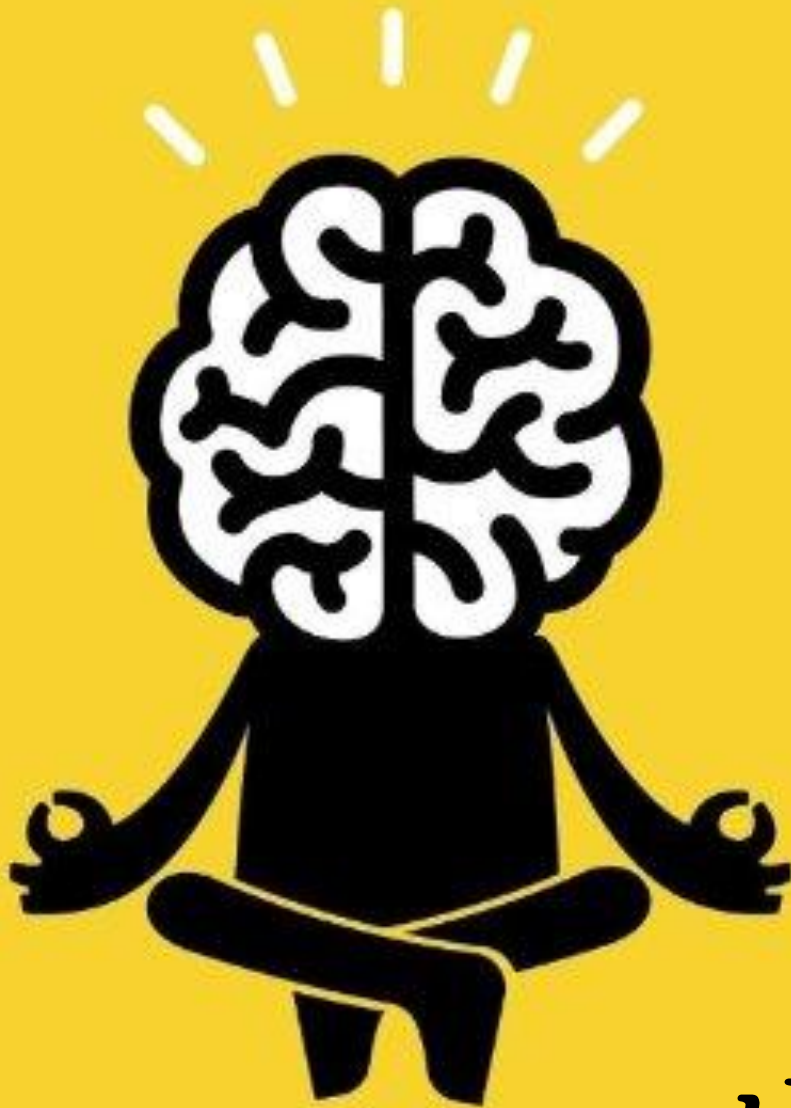
Now inhale...



and exhale.



사내 점심명상



시간과 공간의 방

# # 명상 실습: 자세

- 두 손을 포개어 배꼽 아래에 두거나, 손바닥이 하늘을 향하게 해서 무릎에 올려둡니다.
- 등받이에서 등을 떼서 곧게 펴세요. 긴장될 정도로 힘을 주지는 마시구요
- 어깨를 좌우로 약간 벌려 가슴을 펴세요
- 턱을 약간 안으로 당기고 머리를 바르게 하여 긴장을 푼다
- 입과 혀의 힘을 빼면, 자연스레 혀 끝이 가볍게 입천장에 닿습니다.
- 두 눈은 감으셔도 되고, 반쯤 뜨셔도 됩니다.

편안한 호흡 자세



# # 명상 실습: 호흡

- 숨을 코로 들이마시고 잠시 멈췄다가, 코로 내쉬고 잠시 멈춥니다.
- 복식 호흡을 하면 좋지만, 편하게 호흡하시는 것이 제일 좋습니다.
- 들이마시고 내뿜는 호흡의 느낌, 순간 순간 근육의 움직임을 느껴봅니다.
- 잡념이 떠오르는 것은 당연합니다. 무시하고 호흡에 집중하세요.

감각 관찰

# # 2분 ~ 10분 가량의 명상

