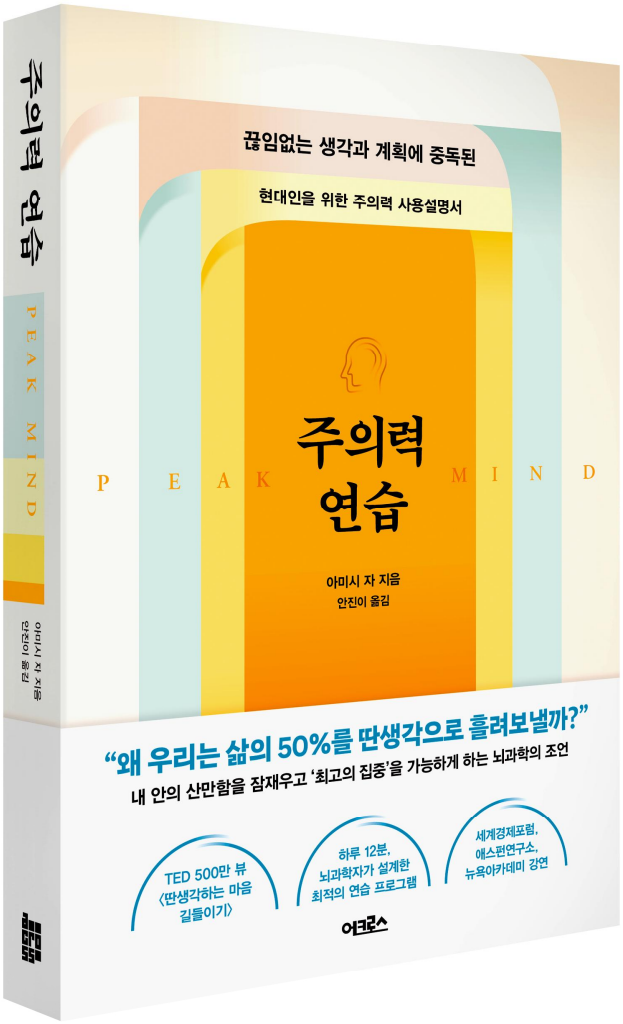

주의력 연습

PEAK MIND

끊임없는 생각과 계획에 중독된 현대인을 위한 주의력 사용설명서

아미시 자 지음 | 안진이 옮김

2022년 10월 17일 출간 | 판형 145×210 | 464쪽 | 18,800원 | 분야: 인문 | ISBN 979-11-6774-058-8 03180

책소개

신경 써야 할 것도, 해야 할 일도 너무 많은 시대. 우리는 중요한 일을 눈앞에 두고도 당장 처리할 필요가 없는 일이나 자극적인 뉴스, 쇼핑 목록 같은 것들에 쉽사리 주의를 빼앗기고 만다. 문제는 시시한 일에 주의력을 빼앗긴 만큼 정작 중요한 일에 주의를 기울일 수 없다는 점이다. 그렇다면 우리가 원하는 곳에 주의를 집중하기 위해서 어떻게 해야 할까?
최신 뇌과학이 행동과 경험에 따라 뇌가 변화한다는 것을 밝혀낸 후로 '두뇌 계발'이라는 명목하에 검증되지 않은 방법들이 "뇌를 바꿀 수 있다"며 사람들을 유혹하기 시작했다. 하지만 아무 방법이나 효과가 있는 것은 아니다. 과학계는 뇌를 훈련하는 가장 효과적인 방법으로 인류의 오래된 지혜인 '마음챙김mindfulness'에 주목한다.
"나는 사람들이 올바른 결정을 내리도록 돕기 위해 주의력을 연구한다"라고 말하는 신경과학자인 아미시 자는 마음챙김 명상을 수행하는 사람들이 심리적 부담감을 크게 느끼는 상황 속에서도 업무 효율성을 유지하는지 알아보기 위해 자신의 실험실로 이 주제를 가져왔다. 주의력을 위한 '뇌 훈련 도구'로서 마음챙김을 연구하기 시작한 것이다.
저자는 우리에게 주의력 시스템의 작동 원리를 설명하며 '산만한 뇌'는 인간의 거부할 수 없는 숙명임을 일깨운다. 그렇기 때문에 집중하려고 억지로 애쓰는 것보다 주의를 잃는 순간을 알아차리는 것이 더 중요하다고 말한다. '의지'만으로는 뇌가 외부의 자극과 내면의 방황에 주의를 빼앗기는 작동 방식을 바꿀 수 없기에, 매 순간 우리가 어디에 주의를 기울이고 있는지 자각하고 원하는 곳에 주의를 되돌려놓는 '연습'이 필요하다고 말이다.

차례

머리말: 당신은 인생의 절반을 놓치고 있다

1장 집중할 때 뇌에서 벌어지는 일
"진짜로 뇌를 바꾸고 있어" / 고릴라를 보셨나요? / 뇌의 편향성 / 우리의 뇌는 전쟁 중, '주의력'을 따르라! / 주의력의 세 가지 하위 시스템 / 유의미한 정보를 가려내기

2장 우리의 주의력을 빼앗아 가는 것들
주의가 돈처럼 낭비된다면 / 우리의 주의력은 언제 저하되는가 / 왜 주의력이 망가지는 순간을 알아차리지 못할까? / "저는 딱히 스트레스를 받지 않아요" / 주의력은 모든 일에 사용된다 / '극심한 갈등'의 순간 / 우리는 실패한 전략을 사용하고 있다

3장 마음에도 근력 운동이 필요하다
신경가소성, 어떻게 뇌를 바꿀까? / 실험의 시작 / 주의력 훈련의 열쇠 / 고도의 집중이 필요한 사람들 / 군인들에게 마음챙김을 시험하다 / 자각하고, 관찰하고, 존재하기

4장 산만한 세상에서 집중을 유지하는 기술
당신의 주의가 향하는 곳 / 신경과학이 밝혀낸 주의력의 특성/ 마음의 방황을 알아차리기 /

주의력 위기가 정말로 디지털 때문일까? / 첫 번째 연습: 섬광 찾기

5장 작업기억, 머릿속의 화이트보드
화이트보드에 적혀 있는 것 / '디폴트 모드 네트워크'의 발견 / 작업기억의 공간 확보하기 / 기억의 용량과 한계 / 주의력과 작업기억의 긴밀한 협업 / 머릿속 화이트보드 청소하기 / 우리의 결점에는 이유가 있다 / 실제로 무엇이 저장되어 있는가 / '경력 자살'

6장 '기억력 문제'는 대부분 '주의력 문제'다
기억은 실시간 녹화일까? / 주의가 기억을 만들어낸다 / 우리에게 기억이 있는 이유 / "그건 잊어버려" / 기록의 방식과 기억력의 상관관계 / 장기기억의 관문 / 문제의 발생: 암호화 실패 / 문제의 확대: 회수 실패 / 기억은 어떻게 만들어지는가 / 기억의 형성을 방해하는 것 / 두 번째 연습: 보디스캔 / 마음의 '줌 렌즈'를 당겨라 / 불쾌한 기억을 다루는 도구

7장 마음속 편견에 휩쓸리지 않고 중심 잡기
스토리의 힘 / 훌륭한 스토리가 더 위험한 이유 / 시뮬레이션은 항상 돌아간다 /
내 마음속 모델의 성차별주의 / 마음의 편향을 없애라 / 탈중심화 / '조감 시야'의 중요성 / "생각하는 것을 다 믿지 마라" / 마음 관찰하기

8장 주의에 주의를 기울이는 메타자각
눈앞의 작은 불에 사로잡힌 소방관 / 상황 자각을 뛰어넘어 / 메타자각과 메타인지 /
'멍해지기'와 '한눈팔기'의 차이 / 판단하지 않으려는 판사 / 메타자각은 왜 효과적인가 / 주의는 움직이는 공과 같다 / 세 번째 연습: 생각의 강물 / 선택의 지점

9장 눈앞의 사람에게 집중하는 법
'마음속 모델' 공유하기 / 복잡한 상호작용 / 어떤 감정은 갑자기 우리를 덮친다 / 현재에 머무는 것 / 듣기 연습 / 집중이라는 최고의 애정 표현 / 불편한 연결도 존재한다 / 네 번째 연습: 연결 명상 / 누군가를 생각하고 또 생각하기

10장 하는 만큼 나아질 것이다
STRONG 테스트 / 마음챙김과 주의력 향상 / 하루 12분, 변화를 위한 '최소 복용량' / 가장 바쁜 사람조차 포기하지 않는 일 / 준비물은 몸과 마음뿐 / 어떻게 시작해야 할까? / 언제 하는 것이 좋을까? / 우리의 주의력은 모두 다르다 / 인간의 밑바닥에 존재하는 지루함 / '기분이 좋아진다'는 것의 진정한 의미 / 이제 당신은 어떻게 해야 하는지 알고 있다

맺음말: 최고의 마음 상태
부록: 집중을 위한 마음의 코어 운동
주

저자 소개

아미시 자 Amishi Jha

뇌의 주의력 메커니즘을 연구하는 신경과학자. 미시간대학에서 생물학과 심리학을 전공하고 듀크대학 뇌영상센터 연구원, 펜실베이니아대학 인지신경과학센터 조교수를 거쳐 현재 마이애미대학 심리학 교수로 재직 중이다. 인간의 뇌가 외부의 스트레스 요인과 내면의 방황에 의해 얼마나 쉽게 주의력을 잃는지 추적하며, 훈련을 통해 이를 극복하는 방법을 연구한다. 파병 준비 중인 현역 군인들을 대상으로 최초로 마음챙김 훈련 프로그램을 제공해서 주의력과 마음챙김 명상의 실질적인 상관관계를 증명해 보였다. 그녀의 연구는 현재 미군과 뉴질랜드 국방군 같은 군사 기관부터 전문 스포츠 팀, 의과대학 그리고 기업에 이르기까지 광범위하게 활용되고 있다. 신경과학이 밝혀낸 주의력의 특성을 설명하고 마음의 방황을 길들이는 방법으로 마음챙김 명상을 제안하는 TED 강연인 〈딴생각하는 마음 길들이기〉는 500만이 넘는 조회수를 기록하며 화제가 되었다.

옮긴이 **안진이**

건축과 미술이론을 전공하고 2004년부터 전문 번역가로 활동하고 있다. 《프렌즈》, 《지혜롭게 나이 든다는 것》, 《50 이후, 건강을 결정하는 7가지 습관》, 《시간을 찾아드립니다》, 《컬러의 힘》, 《페미니즘을 팝니다》 등 다양한 분야의 책을 우리말로 옮겼다.

책 속에서

25년 동안 주의력을 과학적으로 연구한 사람으로서 나는 이 질문들에 답할 수 있다. 여러 면에서 산만함은 살아 있다는 것의 일부분이다. 뇌는 구체적인 생존의 위협을 받으며 진화했기 때문에 우리의 주의력에는 기복이 있고 우리의 집중은 쉽게 흐트러진다. 포식자들이 여기저기 숨어 있었을 때는 산만함이 우리에게 유리하게 작용했다. 하지만 첨단기술이 가득하고 속도가 빠르고 변화가 심한 현대 사회에서 우리는 과거 어느 때보다도 산만하다고 느끼고 있으며, 우리의 산만함에 의존하고 그것을 이용하는 새로운 포식자들을 만나고 있다. -9쪽 〈머리말〉 중에서

주의력은 일의 성과에만 영향을 미치는 것이 아니라는 점을 기억하라. 주의력은 당신이 하는 모든 일에 사용되는 다용도 자원이다. 다시 말해서 주의력이 망가지기 시작할 때는 우리의 이메일 작성 능력이나 보고서를 마무리하는 능력만 문제가 되지 않는다. 우리에게 중요한 사람들과의 관계에 문제가 생긴다. 삶의 중요한 목표가 무엇이든 간에 그 목표들을 향해 나아가지 못할 수도 있다. 그 목표들은 멀리 떨어져 있겠지만, 우리가 언젠가 그곳에 도달하려면 지금부터 그 거리를 좁히기 시작해야 하는데, 주의력이 저하되면 우리는 잘못된 방향으로 가거나 방황하게 된다. 그리고 결정적인 순간에 반응하는 능력이 떨어질 수도 있다. 결정적인 순간이란 생명이 위태로운 상황일 수도 있고, 어떤 중요한 사건이나 인간관계가 앞으로 한 걸음 나아갈지 여부를 결정하는 감정적 위기 또는 관계의 위기일 수도 있다. -83쪽 〈2장 우리의 주

의력을 빼앗아 가는 것들〉 중에서

작업기억은 우리가 목표를 머릿속에 간직하면서 목표를 향해 나아갈 수 있도록 해준다. 여기서 '목표'란 축구경기에서 이기겠다는 것과는 다르다(축구는 당연히 이기려고 하는 거지만). 우리가 수행하는 모든 과제에서 좋은 결과를 얻으려는 미세한 의도와 의식적인 목표를 의미한다. 우리가 하루 동안 하는 모든 결정, 계획, 사고, 조치, 행동에는 목표가 있다. 우리는 책을 읽기로 마음먹고, 저녁을 준비하기 위해 장을 보고, 가장 좋아하는 온라인 콘텐츠에 관해 생각하고, 프레젠테이션 자료를 만들고, 새로운 전자기기 사용법을 익히고, 길을 건너기 전에 차들이 다 지나가기를 기다린다. 우리는 하나의 일에서 다른 일로 계속 옮겨가면서 목표와 하위 목표를 유지하고, 그 목표들을 갱신하고, 다른 목표를 세우기 위해 이미 수행한 목표를 버리는 데 작업기억에 의존한다. -191쪽 〈5장 작업기억, 머릿속의 화이트보드〉 중에서

주의력은 모든 사회적 관계의 근본 토대 중 하나다. 주의력은 매 순간 다른 사람들과의 상호작용을 결정한다. attention(주의)이라는 영어 단어는 '앞으로 내민다'라는 뜻의 라틴어 attendere에서 유래했다. 그런 의미에서 주의는 곧 연결이다. -333쪽 〈9장 눈앞의 사람에게 집중하는 법〉 중에서

출판사 리뷰

"왜 우리는 삶의 50%를 딴생각으로 흘려보낼까?"
내 안의 산만함을 잠재우고 '최고의 집중'을 가능하게 하는 뇌과학의 조언

★TED 500만 뷰 <딴생각하는 마음 길들이기>
★전미 베스트셀러, 아마존 인지심리학 베스트셀러
★세계경제포럼, 애스펀연구소, 뉴욕아카데미 강연

"산만한 시대를 위한 필독서"(대니얼 골먼)
"당신의 지친 뇌를 훈련하고 집중을 되찾는 방법"(〈가디언〉)

신경 써야 할 것도, 해야 할 일도 너무 많은 시대. 우리는 중요한 일을 눈앞에 두고도 당장 처리할 필요가 없는 일이나 자극적인 뉴스, 쇼핑 목록 같은 것들에 쉽사리 주의를 빼앗기고 만다. 문제는 시시한 일에 주의력을 빼앗긴 만큼 정작 중요한 일에 주의를 기울일 수 없다는 점이다. 그렇다면 우리가 원하는 곳에 주의를 집중하기 위해서 어떻게 해야 할까?
최신 뇌과학이 행동과 경험에 따라 뇌가 변화한다는 것을 밝혀낸 후로 '두뇌 계발'이라는 명목하에 검증되지 않은 방법들이 "뇌를 바꿀 수 있다"며 사람들을 유혹하기 시작했다. 하지만 아무 방법이나 효과가 있는 것은 아니다. 과학계는 뇌를 훈련하는 가장 효과적인 방법으로 인류의 오래된 지혜인 '마음챙김mindfulness'에 주목한다.

“나는 사람들이 올바른 결정을 내리도록 돕기 위해 주의력을 연구한다”라고 말하는 신경과학자인 아미시 자는 마음챙김 명상을 수행하는 사람들이 심리적 부담감을 크게 느끼는 상황 속에서도 업무 효율성을 유지하는지 알아보기 위해 자신의 실험실로 이 주제를 가져왔다. 주의력을 위한 ‘뇌 훈련 도구’로서 마음챙김을 연구하기 시작한 것이다.
저자는 우리에게 주의력 시스템의 작동 원리를 설명하며 ‘산만한 뇌’는 인간의 거부할 수 없는 숙명임을 일깨운다. 그렇기 때문에 집중하려고 억지로 애쓰는 것보다 주의를 잃는 순간을 알아차리는 것이 더 중요하다고 말한다. ‘의지’만으로는 뇌가 외부의 자극과 내면의 방황에 주의를 빼앗기는 작동 방식을 바꿀 수 없기에, 매 순간 우리가 어디에 주의를 기울이고 있는지 자각하고 원하는 곳에 주의를 되돌려놓는 ‘연습’이 필요하다고 말이다.

명상에 회의적이던 신경과학자는 왜 마음챙김을 연구하게 되었을까?
- 주의력 훈련의 가장 중요한 열쇠는 우리의 주의가 어디에 있는지 ‘자각’하는 것

인간의 주의력 메커니즘에 대해 연구하는 아미시 자 교수는 소방관, 군인, 의사처럼 순간의 결정이 타인에게 엄청난 영향을 끼칠 수 있으며 극심한 압박 속에서 일하는 직업군들의 주의력 저하를 막는 방법을 찾는 데 오랜 세월 몰두해 있었다. 어느 날, 저자는 저명한 신경과학자인 리처드 데이비드슨의 강연에서 확연히 다른 두 장의 뇌 fMRI 사진을 보고는 데이비드슨에게 부정적인 뇌를 긍정적인 뇌로 변화시키는 방법이 무엇인지 물었고, 뜻밖에도 ‘명상’이라는 대답을 듣게 된다. ‘뇌과학 시간에 명상 이야기를 꺼내는 건, 천체물리학자들에게 강연을 하면서 점성술 이야기를 하는 것만큼 어이없게 느껴졌다’라고 고백한 저자는 인도계 여성으로서 어린 시절 힌두교에서 여자아이에게만 주문을 내리지 않는 차별을 겪은 후 명상에 회의적인 시각을 가지고 있었다.
그녀의 연구팀은 집중에 좋은 음악, 첨단 기기, 각종 뇌 훈련 게임 같은 방법들이 정말로 주의력을 향상시킬 수 있는지 실험했지만 그중 어느 것도 유의미하고 지속적인 효과를 가져다주지 못했다. 데이비드슨을 통해 ‘명상’이라는 단서를 얻은 저자는 자신이 실험한 방법들에 주의력 훈련의 가장 중요한 측면이 빠져 있다는 것을 깨닫게 된다. 바로 우리의 주의가 어디에 있는지 ‘자각’하는 것이다. 저자는 많은 사람이 실제로 중요하지 않더라도 ‘더 중요하고 더 시급하다’라고 착각하는 다른 일에 주의를 빼앗기는 것을 목격하면서 마음이 현재에 머물게 하는 훈련, 우리의 주의가 어디를 향하고 있는지 알아차리는 연습이 필요하다는 것을 알아낸다.
과학자이자 교수, 그리고 두 아이의 엄마로서 어느 한쪽도 소홀히 하고 싶지 않았던 저자는 주의력 위기에 빠진 시기를 보내다 치아 감각이 마비되는 지경에 이르고, 결국 직접 마음챙김 명상을 수련하기로 결심한다. 명상을 통해 자신의 주의력 시스템의 변화를 느끼고서는 주의력과 마음챙김 수련의 관계를 학술적으로 다루기 위해 이 주제를 실험실로 가져와 연구를 시작한다.

‘산만한 뇌’는 거부할 수 없는 인간의 숙명
- 통제하면 할수록 더 산만해지는 주의력 시스템의 비밀

주의력은 지나치게 많은 정보 중 필요한 것을 선별하기 위한 시스템으로, 뇌에서 정보를 어떻게 처리할지 결정하는 강력한 권한을 지닌다. 하지만 우리는 이 중요한 시스템을 원하는 만큼 활용하지 못하고 있다. 바로 인간의 뇌가 무척이나 산만하기 때문이다. 뇌과학은 인류가 포식자들로부터 스스로를 지키기 위해 아주 작은 외부 자극에도 주의를 돌리는 '산만한 뇌'로 진화할 수밖에 없었다고 말한다. 그렇기 때문에 저자는 우리의 주의를 빼앗아 가는 것들과 싸우려고 '이길 수 없는 싸움'에서 에너지를 낭비하지 말고, 대신 훈련을 통해서 뇌가 작동하는 '기본값'을 바꾸라고 제안한다.
게다가 우리의 주의력은 외부의 자극뿐 아니라 스트레스나 나쁜 기분에도 무척 취약하다. 이때 주의력을 회복하기 위해 많은 사람이 '긴장을 풀어주는 활동'이나 '긍정적인 사고'와 같은 전략을 택하지만, 저자는 이 방법들이 오히려 우리의 주의력을 갉아먹는 실패한 전략이라고 말한다. 스트레스 상황을 극복하기 위해 더 많은 인지 자원을 소모하게 되면서, 눈앞의 과제에 집중하는 데 써야 할 주의력을 다른 곳에 써버리는 악순환에 빠진다는 것이다. 저자는 이 밖에도 신경과학이 밝혀낸 주의력의 놀라운 특성들을 설명하며 우리의 주의력 시스템이 어떻게 작동하고 어떻게 고갈되는지, '주의'에 주의를 기울이는 메타자각이 왜 중요한지, 우리가 가진 마음의 편향이 주의력에 어떠한 악영향을 미치는지 주의력에 관한 뇌과학의 최전선으로 우리를 안내하다.

"우리가 집중하기가 어려워지거나 아예 집중이 안 될 때는 마치 주의력이 바닥난 것처럼 느껴진다. 하지만 주의력은 바닥나는 것이 아니다. 주의력이 저하되거나 피로해지기 시작하면 우리가 원하는 곳에 주의를 위치시키기가 어려워지지만, 주의력 자체가 사라지는 것은 아니다. 인지 뇌과학에서는 이것을 부하 이론으로 설명한다. 부하 이론을 요약하면 다음과 같다. 우리가 가진 주의력의 총량은 일정하다. 단지 주의력이 그때그때 다르게 사용될 뿐이고, 우리가 원치 않는 방식으로 사용될 수도 있다."(141쪽)

머릿속의 화이트보드에 무엇이 적혀 있는지 주시하라
- "우리가 주의를 기울이는 것들의 총합이 곧 우리의 삶이다"

현대사회는 우리에게 동시에 여러 역할을 요구한다. 우리는 머릿속에서 지금 해야 할 일과 그 다음 할 일을 끊임없이 생각하고, 계획을 수정해 나간다. 이때 주의력만큼 중요한 것이 바로 '작업기억'이다. 작업기억은 우리가 받아들인 정보를 처리할 수 있는 임시 작업 공간으로 주의력의 긴밀한 협업 파트너이다. 저자는 작업기억을 '머릿속의 화이트보드'에 비유하는데, 주의력이 바로 이 화이트보드에 무엇을 적을 것인지를 결정한다. 우리는 실제로 일어났던 모든 일을 기억하는 것이 아니라 머릿속 화이트보드에 적은 것들만 기억하는 것이다. 그리고 이 기억들이 곧 우리 삶의 조각조각을 만들어낸다. 이처럼 주의력은 업무를 해결하는 능력뿐 아니라 '자신의 마음 상태를 알아차리는 능력'과 '삶을 통제하는 능력'을 의미한다. 이 책에서 제안하는 '섬광 찾기' '보디스캔' '생각의 강물' 같은 구체적인 마음챙김 훈련법은 머릿속의 화이트보드를 깨끗이 청소하고, 화이트보드에 적혀 있는 것이 무엇인지 알아차리도록 만든다.
또한 저자는 실천적 조언뿐 아니라, 자신이 겪은 주의력 위기의 에피소드들을 들려주며 우리에게 주의력 연습의 동기를 불어넣는다. 한 번은 딸아이와 단둘이 시간을 보내기로 하고 함께 베이킹을 했는데, 쿠키를 처음 만들어보는 저자는 휴대전화를 보며 레시피를 확인하느라 정신

이 없었다. 아이는 엄마에게 이상하게 목청을 높이며 툴툴거렸다. 전이라면 아이의 태도를 문제 삼거나, 쿠키를 굽는 일에 집중했을 테지만 저자는 순간 자신이 요 며칠 바쁜 업무 때문에 아이에게 관심이 부족했다는 것을 깨닫고, 스스로에게 질문을 던진다. "지금, 이 순간에 중요한 것은 무엇인가?" 바로 딸아이와 시간을 함께 보내는 것, 쿠키가 아니라 아이에게 집중하는 것이었다. 주의력은 우리가 눈앞의 소중한 사람에게 집중하게 만들고 주위 사람들과 연결되어 있다는 감각을 회복하는 데도 강력한 힘을 발휘한다.

하루 12분, 몸처럼 마음을 단련하는 '마음의 코어 운동'
- 눈앞의 과제에 집중하고 현재를 직시하는 '최고의 마음'을 얻다

우리는 신체의 건강을 위해서 바쁜 일상 속에서도 시간을 내어 운동을 한다. 몸을 단련하는 것처럼 지속적으로 마음을 단련하는 일이 우리의 뇌를 변화시킬 수 있으며, 집중력 향상이라는 측면에서 검증된 마음 훈련의 형태가 바로 '마음챙김'이다. 저자는 군인과 운동선수 등 여러 집단을 대상으로 마음챙김 훈련 프로그램을 반복적으로 실시하여 마침내 가장 효율적이면서도 효과적인 구성의 하루 12분의 '마음챙김 기반 주의력 훈련(MBAT)'을 우리에게 제안하며 이 책에서 그 방법을 자세히 다루고 있다. 여기서 하루 '12분'이라는 숫자는 여러 연구를 통해 검증된, 주의력 향상의 효과를 누리기 위한 '최소 복용량'에 해당한다. 웨스트 팜비치 해병대와 공동으로 진행했던 연구에서 마음챙김 훈련 시간이 길수록 효과도 크다는 것을 알아냈으나, 군인들이 명상에 오랜 시간을 투자할 수는 없으므로 효과가 나타나기 시작한 최소한의 훈련 시간에 대한 데이터가 필요했다. 저자는 반복적인 실험을 통해 시간에 쫓기는 사람들일지라도 현실에서 실천할 수 있는 처방전을 찾는 일에 전념했고 마침내 4주, 주 5일, 하루 12분이라는 숫자들을 얻어냈다. 이 프로그램은 현재 미군과 뉴질랜드 국방군 같은 군사 기관부터 전문 스포츠 팀, 기업에 이르기까지 광범위하게 활용되고 있다.
아미시 자는 우리의 주의가 어디로 가 있는지 알아차릴 수 있는 '수용적 주의력'과 원하는 곳에 주의를 집중할 수 있는 '집중적 주의력'의 두 상태를 능숙히 오가게 될 때, "우리가 인간으로서 마주해야 하는 모든 것을 직면하면서 온전한 삶을 살 수 있는 최고의 마음(peak mind) 상태"에 도달할 수 있다고 말한다. 눈앞의 과제에 집중할 수 있게 하는 과학적 조언을 넘어서, 스트레스와 불안 속에서도 흔들리지 않고 현재를 직시하는 힘을 기르게 하는 이 책《주의력 연습》이 당신의 주의를 빼앗아 가는 것들로부터 당신을 지킬 가장 과학적이고 효과적인 도구가 되어줄 것이다.

추천의 말

산만한 시대를 위한 필독서 —**다니엘 골먼(심리학자,《EQ 감성지능》 저자)**

당신의 지친 뇌를 훈련하고 집중을 되찾는 방법 —〈**가디언**〉

우리는 가장 집중이 필요한 순간에 쉽게 주의를 잃는다. 여기, 당신의 주의력을 되찾아올 뿐

만 아니라 평생 최적화할 수 있는 손쉽고 강력한 방법이 있다. 아미시 자 박사가 과학을 통해 설명하는 우리 뇌의 작동 방식, 삶을 뒤바꾸는 도전에 대한 자신의 경험, 개인적인 명상 연습으로 가득 찬 이 책은 당신이 당신의 삶을 온전히 경험하도록 도울 것이다. —**존 카밧진(《존 카밧진의 처음 만나는 마음챙김 명상》 저자)**

최첨단 과학, 흥미진진한 이야기, 강력하면서도 실용적인 지침을 훌륭하게 엮어냈다. 정신이 산만하고 지나치게 바쁜 현대인을 위한 완벽한 해독제이다. —**잭 콘필드(《처음 만나는 명상 레슨》 저자)**

우리 삶의 모든 순간을 완벽히 경험하기 위해 꼭 필요한 안내서이다. —**골디 혼(배우)**

직업과 상관없이 지속적으로 높은 성과를 만들어내야만 하는 독자들을 위한 귀중한 책이다. —**에드워드 카던(미 육군 중장)**