

# 스트레스 시대에 의미있는 일 실천하기 그림이 있는 가이드북



이강욱 · 김완두 · 김윤희 옮김

## 옮긴이

### 이강욱 Ph. D.

이강욱은 정신건강의학과 전문의이다. 맥락행동과학 연구회 정회원으로서, 강원대학교 의학전문대학원 교수이다.

서울대학교 의과대학을 졸업했고, 미국 하버드대학교 의과대학 방문 교수를 역임하였다. 원래 전공은 신경생물학과 뇌영상학으로 최근에는 인간 심리의 유연성을 키우는 방법을 탐구하고 있다. 역서로는 『수용전념치료의 혁신, 매트릭스 1: 가장 쉽게 ACT 적용하기』, 『수용전념치료의 혁신, 매트릭스 2: 다양한 임상 활용』, 『과정 기반 인지행동치료: 심리치료는 어떻게 작동하는가』 등이 있다.

### 김완두(미산) Ph. D.

김완두는 현재 KAIST명상과학연구소 소장으로 재직하고 있으며, 전통 명상의 이론과 실재를 바탕으로 명상에 대한 과학적 연구를 하고 있다. 영국 옥스퍼드대학교에서 찰라설연구로 박사학위를 받고, 미국 하버드대학교 세계종교연구소에서 선임연구원을 지냈다. 인류의 위대한 정신문화 유산인 명상을 현대적으로 재해석한 “하트스마일명상 프로그램”을 개발하여 많은 사람들이 온전함에 이르는 길을 이해하고 경험하여 행복한 삶을 살도록 돕고 있다. 주요 저서로는 『초기경전강의』, 『마음』, 『행복』, 『자비』, 등이 있으며, 번역서로는 『일상에서의 호흡명상-숨』, 『호흡이 주는 선물』 등이 있다.

### 김윤희 Ph. D.

김윤희는 KAIST명상과학연구소 선임연구원이다. KAIST 학생을 대상으로 ‘명상과학 All Steps: 수용전념치료의 혁신, ACT Matrix’ 프로그램을 기획하고, 이강욱 교수님과 공동 진행하고 있다. 고려대학교 정보경영공학과에서 박사학위를 수료하고, 충북대학교 대학원 산림치유학과에서 박사학위를 취득하였다. 산림치유지도사 1급, 중등2급 정교사(생물), 숲해설가, 유아숲지도사 등의 자격을 취득하였다. 서울대, 충남대, 충북대, 한국산림복지진흥원, HDC호텔 파크로쉬, 힐리언스선마을 등에서 산림 치유 프로그램과 명상을 강의하였다. 주요 관심 분야는 ACT 기반 자연 명상 프로그램을 개발하고 보급하는 것이다.

스트레스 시대에  
의미 있는 일 실천하기  
그림이 있는 가이드북

**© KAIST Center for Contemplative Science 2022**

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.

This e-book was supported by Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea(NRF) funded by the Ministry of Education(NRF-2020R1I1A1A01070196)

This translated work is available under the CC BY-NC-SA 3.0

# 스트레스 시대에 의미 있는 일 실천하기 그림이 있는 가이드북

이강욱 · 김완두 · 김윤희 옮김



KAIST  
명상과학연구소  
KAIST Center for Contemplative Science



## 내용

머리말 .....	5
감사의 말 .....	6
1부: 그라운드링 하기 .....	10
2부: 갈고리에서 벗어나기 .....	52
3부: 가치에 따라 행동하기 .....	79
4부: 친절하기 .....	99
5부: 공간 만들기 .....	107
명상기법 1: 그라운드링 하기 .....	122
명상기법 2: 갈고리에서 벗어나기 .....	123
명상기법 3: 가치에 따라 행동하기 .....	124
명상기법 4: 친절하기 .....	125
명상기법 5: 공간 만들기 .....	126

## 머리말

《스트레스 시대에 의미 있는 일 실천하기: 그림이 있는 가이드북》은 스트레스 관리를 위한 세계보건기구(World Health Organization: WHO) 안내서입니다. 이 책은 스트레스 관리를 위해 WHO가 권장하는 사항의 실천을 지원합니다.

세상에는 개인 문제(예: 사랑하는 사람과 갈등, 외로움, 낮은 소득, 미래에 대한 걱정), 직장 문제(예: 동료와 갈등, 극도로 까다롭거나 불안정한 직업) 또는 심각한 위협(예: 폭력, 질병, 경제적 기회의 박탈) 등 많은 스트레스 요인이 있습니다.

이 책은 부모나 보호자는 물론 위험한 상황에서 일하는 의료 전문가를 포함하여 스트레스를 경험하는 모든 사람들을 위한 것입니다. 전쟁을 겪으면서 가진 것을 모두 잃은 사람들뿐 아니라 자신이 사는 지역에서 안전하게 보호를 받으면서 평화롭게 살아가는 사람들도 대상이 됩니다. 인간이라면 누구나 극심한 스트레스를 경험할 수 있기 때문입니다.

과학적 근거와 함께 다양한 현장 검증 결과에 기반을 둔 이 책은 사람들이 스트레스를 대처하는 데 도움이 되는 정보와 함께 실용적인 명상기법을 제공합니다. 스트레스는 그 근본 원인을 해결하는 것이 가장 좋지만, 스트레스에 노출된 사람들의 정신 건강을 돌보는 일 역시 매우 중요합니다.

이 WHO 안내서가 모든 독자에게 유용하고 또 스트레스를 대처하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

데보라 케스텔(Devora Kestel)

디렉터, 약물 사용 및 정신 건강 부서 / 세계보건기구  
(Director, Mental Health and Substance Use / WHO)

(이 책 *Doing What Matters in Times of Stress*는 현장 테스트 버전입니다.  
피드백이 있으면 [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int)로 보내주세요)

## 감사의 말

《스트레스 시대에 의미 있는 일 실천하기: 그림이 있는 가이드북》은 Mark van Ommeren (Mental Health Unit, Department of Mental Health and Substance Use, WHO)이 개발을 시작한 WHO 스트레스 관리 과정인 Self-Help Plus (SH+)<sup>1-2</sup>를 구성하는 요소의 일부입니다. 그 과정은 저강도 심리중재에 관한 WHO 시리즈에 속합니다.

### 콘텐츠 제작

**Russ Harris**(Melbourne, Australia)는 그의 이전 작업에서 영감을 받아<sup>3</sup> 《스트레스 시대에 의미 있는 일 실천하기: 그림이 있는 가이드북》을 포함하여 SH+의 콘텐츠를 제작했습니다. 이것은 텍스트 작성과 그림 정보를 제공하는 초기 스케치 제작으로 구성되어 있습니다.

### 프로젝트 조정 및 관리

**Kenneth Carswell**(WHO)(2015–2020)과 **JoAnne Epping-Jordan**(Seattle, USA) (2014–2015)은 이 책의 편집과 디자인을 포함하여 SH+ 프로젝트를 관리했습니다.

### 프로젝트 개발 그룹 (알파벳순, 참여 시점의 소속)

이 책을 포함하여 SH+ 프로젝트의 여러 단계에서 Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) and Mark van Ommeren (WHO) 등이 개념화와 개발에 기여했습니다.

### 삽화

Julie Smith(Melbourne, Australia)는 모든 그림과 미술 작업을 제공했습니다.

### 도서 제작

David Wilson (Oxford, United Kingdom)은 텍스트 편집을 담당했고  
Alessandro Mannocchi (Rome, Italy)는 그래픽 디자인을 담당했습니다.

### 연습 오디오 내레이션

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria)는 이 책과 함께 제공되는 연습 오디오를 내레이션했습니다.  
김완두(KAIST 명상과학연구소 소장)는 이 책과 함께 제공되는 한국어 오디오를 내레이션했습니다.

### 행정적 지원

Ophel Riano (WHO).

1. Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, Garcia-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package. World Psychiatry.* 2016 Oct;15(3):295–6.
2. Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial. The Lancet Global Health.* 2020 Feb;8(2):e254–e263.
3. Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap.* Boston: Shambhala, 2013.



## 검토 (당시 소속)

이 책의 검토에는 Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cecile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Devora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Medecins Sans Frontieres), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO) 등이 참여하였습니다. 또 이 책의 내용과 그림을 현장 테스트하고 채택하는 데 시리아, 터키, 우간다, 우크라이나에서 응급 재난을 경험했던 모든 사람들이 참여하였습니다.

## 테스트 (알파벳순)

다음 기관들은 현장 테스트를 통해 이 책의 개발을 지원했습니다. HealthRight International's Peter C. Alderman Program (in collaboration with Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office in Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Medecins du Monde, the University of Verona and other members of the RE-DEFINE consortium, and the WHO Country Office in Syria. SH+ 과정의 테스트에 참여한 동료들의 기여에 대해서는 그 출판 과정과 평가를 설명하는 기사에 감사의 글이 포함될 것입니다.

## 자금 지원 (알파벳순)

European Commission; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; and the WHO Country Office in Syria

## 이 가이드북의 번역과 각색에 관련된 사항

WHO는 이 책을 아랍어, 중국어, 프랑스어, 러시아어, 스페인어, 한국어, 독일어 등으로 번역하였습니다.

번역 중복을 방지하려면 번역이나 각색을 시작하기 전에 <http://www.who.int/about/licensin>에서 WHO에 문의하십시오.

지금 스트레스를 겪고 있는 당신은 외롭지 않습니다.

바로 지금 여러분이 속한 지역과 전 세계에서  
많은 사람들이 스트레스로 어려움을 겪고 있거든요.

우리는 스트레스를 다루는 데 도움이 되는  
실용적인 명상기법을 배울 수 있게 도와 드릴 거예요.  
필요한 명상기법을 배우는 동안 이 책 곳곳에서 우리를 만날 것입니다.

스트레스 시대에 나에게 의미 있는 일을  
실현할 수 있는 방법을 즐겁게 배워 보도록 해요!



## 이 책을 사용하는 방법

이 책은 5부로 구성되어 있고 각각 신선한 아이디어와 명상기법으로 이루어져 있습니다. 매일 단 몇 분씩만 실행해도 스트레스를 줄이는 데 큰 도움이 될 것입니다. 게다가 이 책은 배우기가 아주 쉽습니다. 먼저 한 부분을 읽고 여러 가지 활동을 체험해 봅니다. 며칠 동안 그 부분에서 배운 것을 실습해 볼 수 있습니다. 그런 식으로 며칠마다 한 부분씩 배워 나갈 수 있어요. 또는 한번에 책을 끝까지 다 읽고 적용할 수 있는 것부터 연습해 볼 수도 있습니다. 그러고 나서 처음부터 책을 다시 읽으면서 더 많은 시간을 들여 아이디어를 익히고 명상기법을 연습할 수도 있습니다. 아이디어를 실습하면서 삶에 적용해 보는 것이 스트레스를 줄이는 데 가장 중요합니다. 집이나 직장에서 잠시 쉬는 틈이나 휴식 시간에 또는 잠을 자기 직전이나 자신을 돌보는 데 주의를 집중할 수 있는 어떤 순간에도 이 책을 읽어 볼 수 있습니다.

견디기 힘겨운 극심한 스트레스로 인해 이 책을 연습하는 것만으로는 대처하기 충분치 않다고 생각될 때는 의료 서비스나 사회 복지 서비스 또는 지역 사회의 신뢰할 만한 사람들에게 도움을 요청하십시오.

인터넷에 접속하여 오디오 파일을 저장할 수 있는 장치가 있으면 이 책에서 기호(🔊)가 표시된 곳에서 오디오 파일을 다운로드받아 연습할 수 있습니다.  
(<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>)

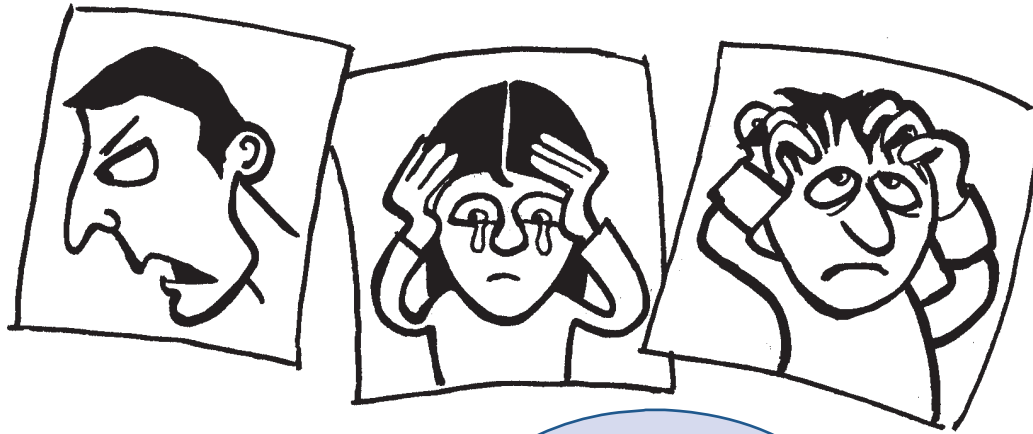
온라인 오디오 파일에 접속할 수 없는 경우라도 이 책에 나와 있는 지침과 연습 방법에 따라 실습하면 비슷한 효과를 얻을 수 있습니다.

1부

# 그라운드링 하기 GROUNDING



이 책은 여러분이 스트레스를 잘 다룰 수 있게 도와줍니다.



“스트레스”는  
살아가면서  
환경에 처했거나  
위협을 받는다고 느끼는  
걸 의미해요.

스트레스는 심각한 위협들로 인해 발생할 수 있습니다……

그 남자가 나에게  
나쁜 짓을 하다니!  
아휴, 분해……



가정 폭력



질병



학교 폐쇄



생계 유지가 어려움

집을 떠나 멀리 이주함



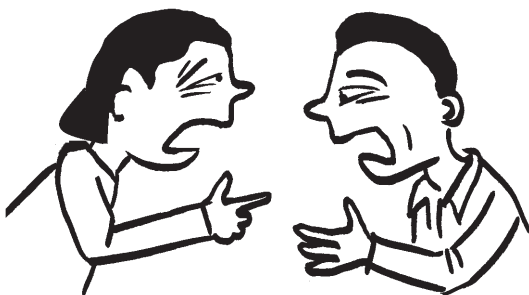
지역 사회에서



발생한 폭력

아니면 그보다는 덜 심각한 문제로 인해.....

가족 구성원끼리 다툼



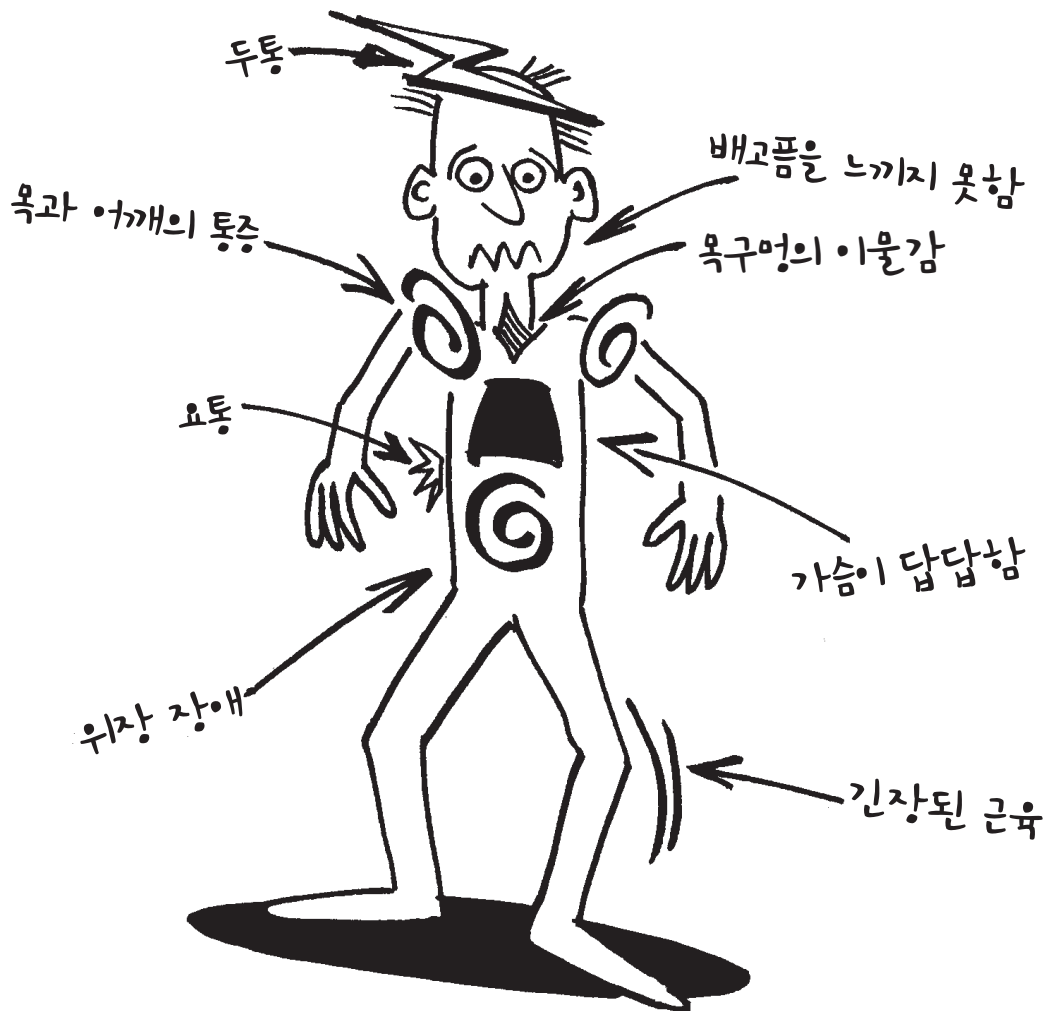
불확실한 미래





누구나 cchcch로  
스트레스를 경험하죠.  
약간의 스트레스를 경험하는 건  
문제가 되지 않아요.

그렇지만 심한 스트레스는 종종 신체에까지 영향을 미칩니다.  
많은 사람들이 불편한 감정을 경험합니다.



어떤 사람들은 신체에  
질병이 생긴 것을 알게 되기도 해요.  
피부 발진, 감염, 질환, 위장 문제 등

스트레스를 받으면, 많은 사람들이.....

.....집중할 수 없어요.



.....쉽게 화를 내요.



.....가만히 앉아  
있지 못해요.



.....잠을  
이루지 못해요.



.....슬프거나  
죄책감을 느껴요.



.....걱정이 많아요.



.....눈물을 흘려요.



.....몹시 피로해요.



.....식욕에 변화가 있어요.



그리고 많은 경우 과거에 있었던  
좋지 않은 일이나 미래에 일어날 것 같은  
나쁜 사건을 생각합니다.

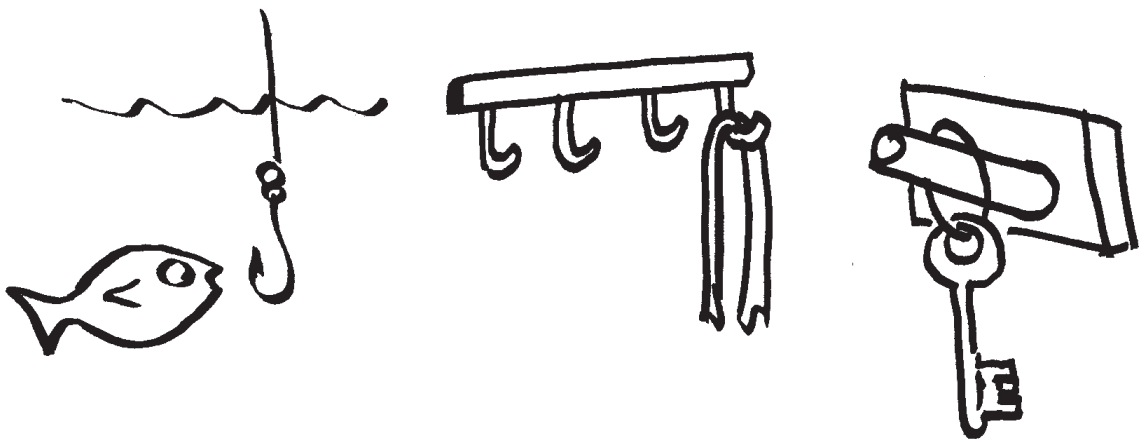




이런 강렬한 생각과 감정은 스트레스를 겪을 때 나타나는 자연스러운 현상입니다.  
하지만 이 생각과 감정의 “갈고리에 걸리면” 문제가 발생합니다.



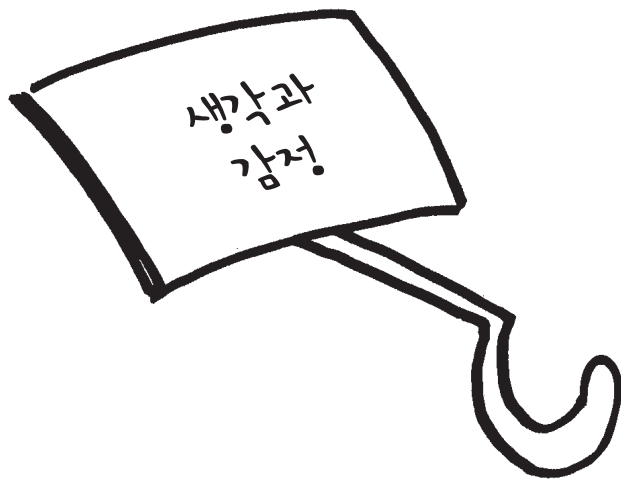
“갈고리에 걸렸다”가 무슨 뜻일까요?  
글쎄요, 수많은 종류의 갈고리가 있습니다.



물고기가 갈고리에 걸리면,  
도망갈 수 없지요?  
갈고리에 걸렸거든요



마찬가지로,  
우리도 힘겨운 생각과  
감정의 갈고리에  
걸려들 수 있습니다.



어느날,  
당신은 자녀들과 즐겁게  
놀이 있었어요.....



.....그리고 바로 그 다음 순간,  
당신은 힘겨운 생각과 감정에  
빠져들 수 있습니다.



어느날, 당신은 가족들과 함께 즐겁게 식사를 하고 있었어요.....



.....그리고 바로 그 다음 순간,  
화난 생각이나 감정의 갈고리에 걸려들 수 있습니다.  
마치 분노에 의해 끌려가는 것처럼 느껴질 수 있죠.  
여러분 몸은 바로 그 자리에 그대로 있는데 말이죠.





가치란 사람들이 중요하다고 생각하는 것을 얻어,  
그렇게 되고자 하는 바람입니다.



예를 들어, 당신이 부모라면  
혹은 다른 사람들을 돌보아야 한다면,  
어떤 사람이 되고 싶은가요?



- 사랑이 많은
- 지혜로운
- 사려깊은
- 헌신적인
- 인내심 있는
- 책임감 있는
- 평온한
- 배려하는
- 보호하는
- 용기 있는



그러니까 가치는  
여러분이 어떤 종류의  
사람이 되고 싶은지를  
설명하는 거예요.  
자신과 다른 사람들,  
주변 세상을 어떻게 대하고  
싶은지를 말하는 거죠.





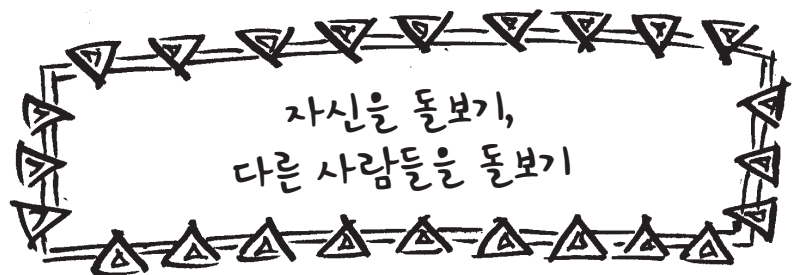
이 책을 읽고 있다면 그 자체가 가치에 따르는  
행동일 가능성이 높습니다.  
어떻게 아느냐구요?

예, 저는 가족을  
잘 돌보고 싶어서  
이 책을 읽고 있어요.

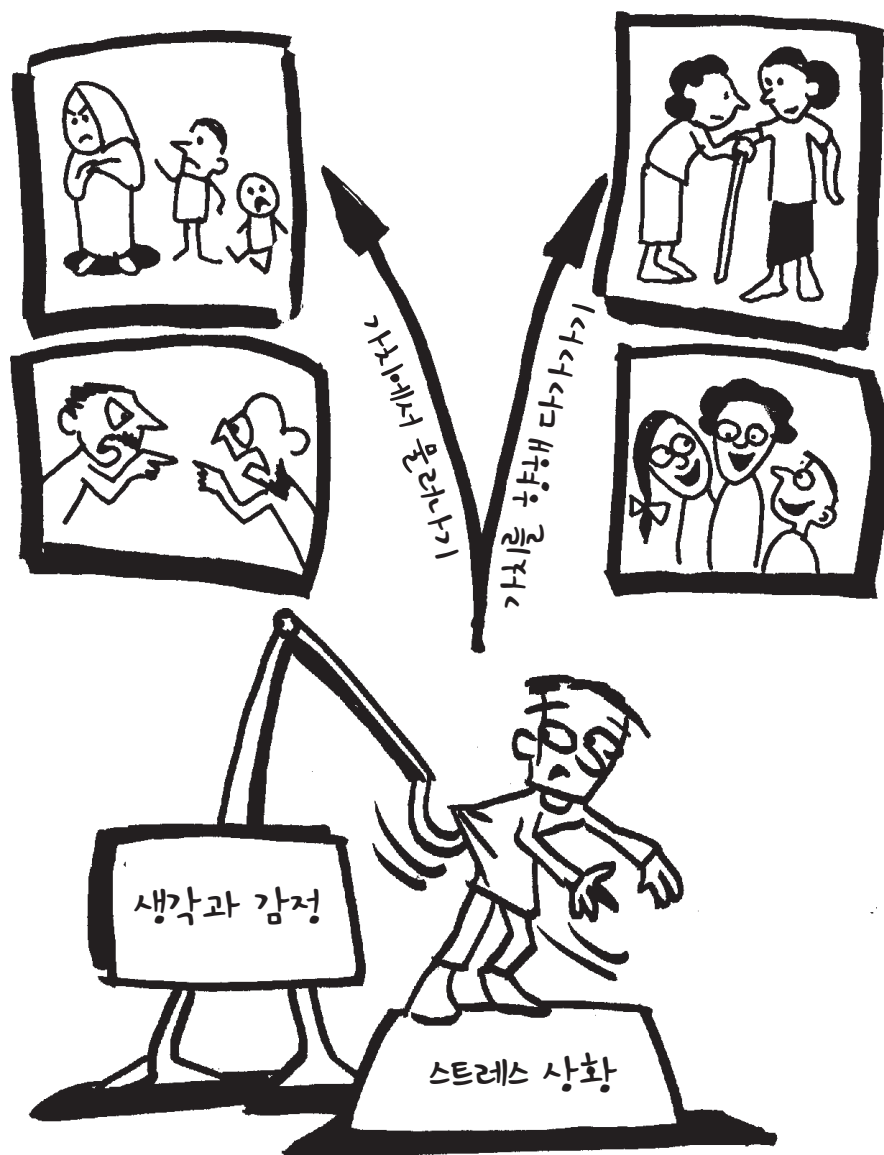
예, 저는 제 자신의  
웰빙에 관심이 많죠.



맞아요. 그러니까 여러분은 많은  
사람들이 중요하게 여기는 가치,  
즉 돌보는 행동을 하고 있을 거예요.



자신을 돌보기,  
다른 사람들을 돌보기



스트레스 상황에서는 힘겨운 생각과 감정의 갈고리가 우리를 낚아채죠. 우리는 가치에서 멀어지게 되고요.

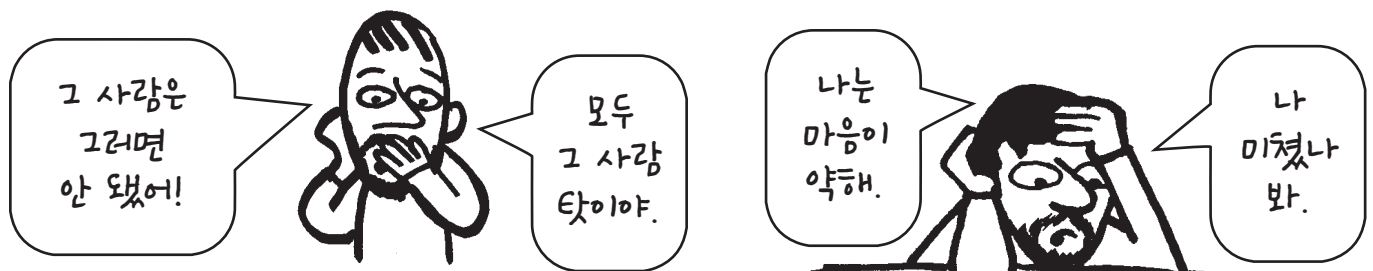


갈고리에 걸리게 하는 수많은 종류의 힘겨운 생각과 감정이 있어요.  
포기하고 싶은 생각.....



다른 사람들을 비난하는 생각.....

스스로를 가혹하게 판단하기.....



기억, 특히 힘들었던 사건에 관한.....

미래에 대한 생각,  
특히 우리가 두려워하는 것에 관한.....



다른 사람들을  
염려하는 생각들.



갈고리에 걸리면 행동이 바뀝니다.  
종종 오히려 삶을 더 악화시키는  
일을 하기도 하죠.

싸움이나 논쟁 혹은 의견이  
서로 맞지 않아 충돌하기도 하죠.



또는 사랑하는 사람들에게도  
불편함이 느껴져 물러나  
멀리 떨어져 있기도 해요.



아니면 에너지가 고갈되어  
뒹굴뒹굴 침대에서 보내기도 하죠.



이런 행동을 “물러나는 행동”이라고  
부릅니다. 왜냐하면 우리가  
이런 식으로 행동할수록 우리의  
가치에서 멀어지기 때문이에요.





“참여하다”라는 말이  
무슨 뜻인지 모르겠어요.



무언가에  
‘참여’한다는 건  
그것에 온전히 주의를  
기울인다는 거죠.

무언가를 마실 때  
온전히 주의를 기울이고 있나요?  
냄새와 맛을 음미하고 있나요?



음악을 들을 때  
거기에 온전히 주의를 기울입니까?  
귀를 기울여 들으면서 즐기고 있나요?





어떤 활동이든 거기에 온전히  
주의를 집중할 수 있다면, 그 활동에  
“참여하고” 있다고 말할 수 있어요



하지만 생각이나 감정의  
갈고리에 걸리면,  
여러분은 “그 활동에 온전히  
참여하지 않게” 되거나  
“산만해” 집니다.

생각과 감정



어떤 활동이든 그것에 온전히 주의를  
기울인다면 “집중하고 있다”고 말해요.

하지만 생각이나 감정의 갈고리에  
걸린다면, 우리는 집중할 수 없습니다.

그리고 집중하지 않은 상태로 일을  
한다면, 그 일을 제대로 해 낼 수 없  
고, 그 일을 즐기기도 어렵고, 일 하는  
게 만족스럽게 느껴지지도 않죠.





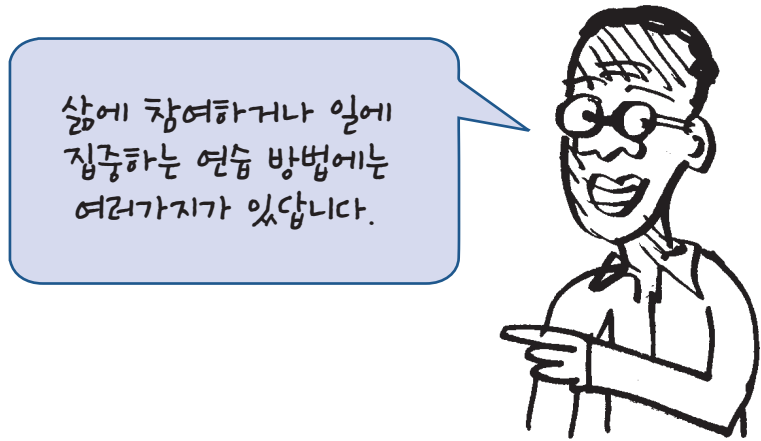
따라서, 참여와 집중을 더 잘할 수 있는  
방법을 배울 수 있다면 스트레스에  
더 잘 대처할 수 있을 거예요.

예를 들어, 다른 사람들과 관계가  
더 만족스러워지겠죠.



그리고 자신에게 중요한 일을  
훨씬 더 잘 할 수 있어요.





어떤 활동을 하면서도  
이 명상기법을  
연습할 수 있습니다.  
예를 들어,  
차나 커피를 마시고 있다면……



……그걸 마시는데 완전히  
주의를 집중합니다. 호기심을 가지고  
그 음료수를 알아차립니다. 마치 그 음료수를  
처음 보는 것처럼 말이죠!  
그 음료수의 색깔을  
알아차려 보세요.



그 음료수의 냄새를  
맡아 봅니다.



음료수를 아주 조금  
천천히 흘짝거리려 봐요.



흘짝거린 음료수를  
혓바닥 위에 올려놓고  
이빨에 닿는 감각을  
느낍니다.  
또 맛도 음미해 봅니다.





그리고 나서 가능한  
천천히 음료수를  
마시면서 그 맛을  
음미하고 온도도  
알아차려 봅니다.



음료수를 삼키는 동안  
목의 움직임도  
알아차려 봅니다.



음료수를 삼킬 때쯤이면  
그 맛과 향이 혀바닥에서  
희미하게 사라지는 것을  
느낄 거예요.




한 모금씩 마실 때마다  
같은 방식으로 해 보세요.  
천천히, 알아차리고,  
맛을 음미합니다.



그리고 생각과 감정의 갈고리에  
걸려들 때마다.....



 지금 바로 연습해 봅니다.  
물이나 차 또는 커피를  
가지고 위에서 제시한 그림과  
지침을 그대로 따라해 봅니다.  
또 이 링크로 이동하여 *마시기  
알아차림* 연습을 듣거나 파일을  
다운로드할 수 있습니다.

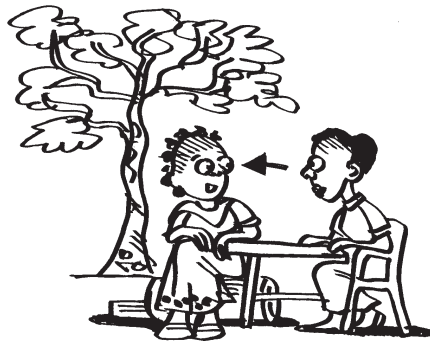


바로 그거죠!  
참여나 집중을 잘 하기  
위해 실습할 수 있는 다른  
활동에는 어떤 게  
있을까요?

URL 1

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

가족이나 친구들과 대화하면서도  
연습할 수 있습니다. 다른 사람들이 하는  
말의 내용과 목소리 톤, 표정을 알아차립니다.  
그것에 완전히 주의를 기울여 보세요.



자녀와 게임을 하거나 책 읽기를 가르칠 때  
이 연습을 할 수 있습니다. 당신은 단지 자녀와  
함께하는 게임에 온전히 주의를 기울입니다.



세탁이나 요리 또는 다른 집안 일을 할 때  
연습할 수 있습니다. 그저 지금 하고 있는  
그 활동에 온전히 주의를 기울여 보세요.



그리고 당신이 갈고리에  
걸렸음을 알아차릴 때마다.....



지금 하고 있는 바로 그 일에  
다시 집중하고 참여합니다.  
그 순간 당신은 갈고리에서  
벗어납니다.



좋습니다!

지금 이 순간 내  
생각이나 감정이  
너무 힘들지만  
않다면 그렇게  
할 수 있습니다.



그렇지만 때로는  
생각과 감정  
때문에  
너무 고통스러워.

그래요, 가끔  
생각과 감정이 너무  
강렬해서 “감정 폭풍”  
으로 변하곤 합니다.



“감정 폭풍”은 여러분을 극도로 힘들게 하는  
생각과 감정을 경험한다는 걸 의미합니다.  
그것은 너무 강렬해서 엄청나게  
센 폭풍처럼 여러분을 압도할 수 있습니다.



“감정 폭풍”이  
나타나면 우리는  
“그라운드 하기”  
방법을 시도해 볼 수  
있습니다.

“그라운드  
하기”  
그게 무슨  
말이죠?



폭풍이 시작될 때 자신이 나무 위에  
있다고 상상해 보세요.



계속 나무 위에 머물러  
있고 싶은가요?



나무에 매달려 있는 동안 여러분은  
심각한 위험에 처해 있어요!



가능한 빨리 땅으로  
내려와야 합니다!



땅에 내려오면 여러분은 훨씬 더 안전해집니다.



땅에 있을 때는 다른 사람들을 도울 수도 있습니다.  
예를 들어, 폭풍이 몰아치는 동안 다른 사람들을  
편안하게 해줄 수도 있습니다.



혹시 숨을 수 있는 안전한 곳이 있다고 할 때도,  
여러분이 땅에 있어야 그 안전한 곳으로 이동할 수 있습니다.



그래서 “감정 폭풍”  
이 나타나면,  
우리는 자신의 몸을  
안전한 곳으로 안착  
시켜야 합니다.



어떻게  
“그라운드  
하기”를  
하죠?



다시 말하지만, 여러분을 둘러싸고 있는  
세상에 참여하면서 지금 하고 있는  
바로 그 일에 온전히 집중하는 거죠.

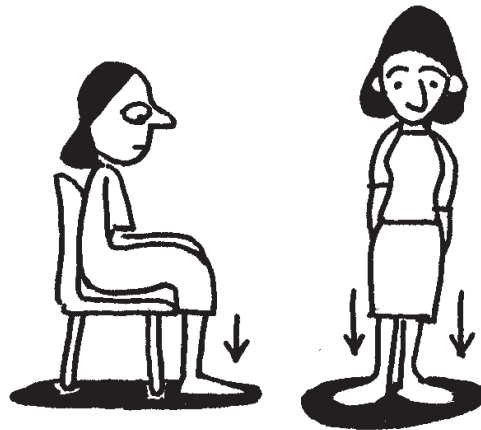


첫 단계는 “지금 이 순간 이 몸과  
마음이 어떻게 느끼고 있지?”  
“지금 이 순간 무엇을 생각하고 있지?”  
알아차리는 것입니다.

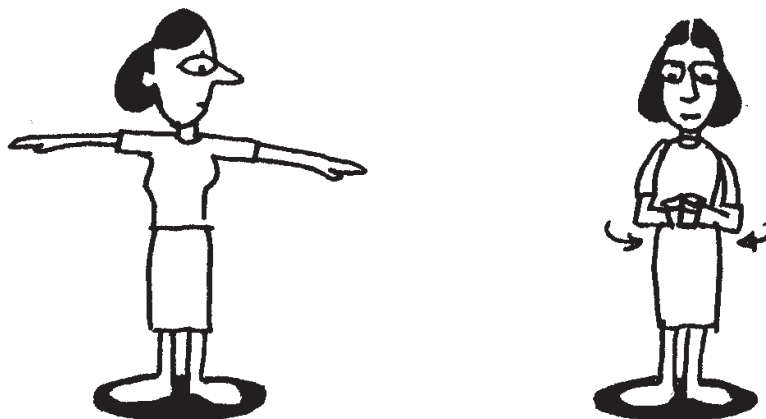
다음은, 속도를 늦추고 천천히 몸과 연결해 봅니다.  
숨을 천천히 느리게 하고 허파 속의 공기를 완전히 비웁니다.  
그런 다음 가능한 천천히 다시 공기를 채웁니다.



천천히 발을 바닥에 댑니다.  
발과 바닥이 만났을 때의 감정을 알아차려 봅니다.



팔을 천천히 양쪽으로 넓게 펼치거나,  
두 손을 마주잡고 손바닥을 천천히 서로 눌러 보세요.

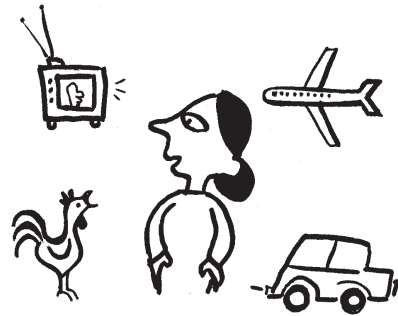




그라운드링 하기의 다음 단계는  
자신을 둘러싸고 있는 주변 세상에  
다시 온전한 주의를 보내는 거예요.  
지금 당신이 어디에 있는지 알아차려  
봅시다. 자신의 눈에 보이는 것을  
다섯 가지만 알아차려 볼까요?



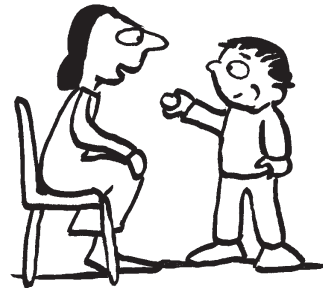
귀에 들리는 것  
소리 서너 가지가 무엇인지  
알아차릴 수 있을까요?



공기를 마셔 봅시다.  
어떤 냄새를 맡을 수 있습니까?



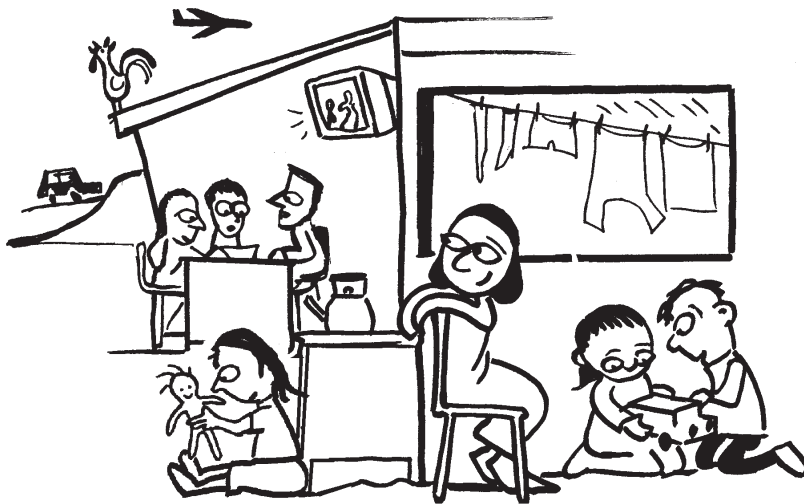
여러분 자신이 지금 어디에  
있고 무엇을 하는지  
알아차려 봅시다.



무릎이나 손에 닿을 수 있는 물체의 표면,  
아니면 어떤 사물이라도 괜찮으니 손으로 만져 봅시다.  
손바닥에서 어떤 감정이 느껴지는지 알아차려 봅시다.




자신을 힘들게 하는 생각과 감정이  
나타나는 것도 그런 식으로  
알아차릴 수 있습니다.....



.....또 여러분 주변에는  
보고 듣고 느끼고,  
맛을 보고, 냄새를 맡을 수  
있는 많은 것들이 있습니다.

여러분은 팔과 다리와 입을 움직일 수 있습니다.  
여러분이 원한다면 자신의 가치에 따라  
행동할 수 있습니다.

 이 링크로 이동하여  
그라운드하기 연습 1을  
듣거나 파일을 다운로드할 수  
있습니다. 또는 이 책의 그림과  
지침을 그대로 따라해 봅니다.



URL 2

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>



그라운드링 하기를 한다고 해서  
“감정 폭풍”이 사라지지는 않습니다.  
단지 폭풍이 지나갈 때까지  
여러분을 안전하게 지켜주는 겁니다.

어떤 폭풍은 오래 동안 지속됩니다.

어떤 폭풍은 빠르게 지나갑니다.

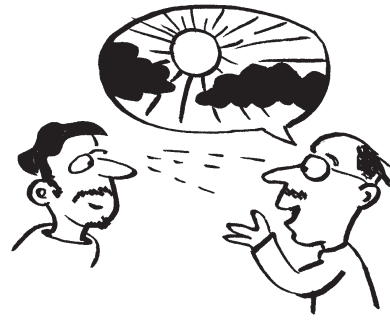


갈고리에서 벗어나기와  
그라운드링 하기 연습이  
나에게 일어나는 힘겨운  
생각과 감정을 없애지는  
못한다는 말인가요?

맞습니다!  
그게 목적이  
아니니까요.



갈고리에서 벗어나기와 그라운드링 하기를 연습하는 목적은 여러분이 삶에 “참여”하도록 도우려는 겁니다. 예를 들어, 가족과 친구들에게 온전히 주의를 기울일 수 있게 도와줍니다.



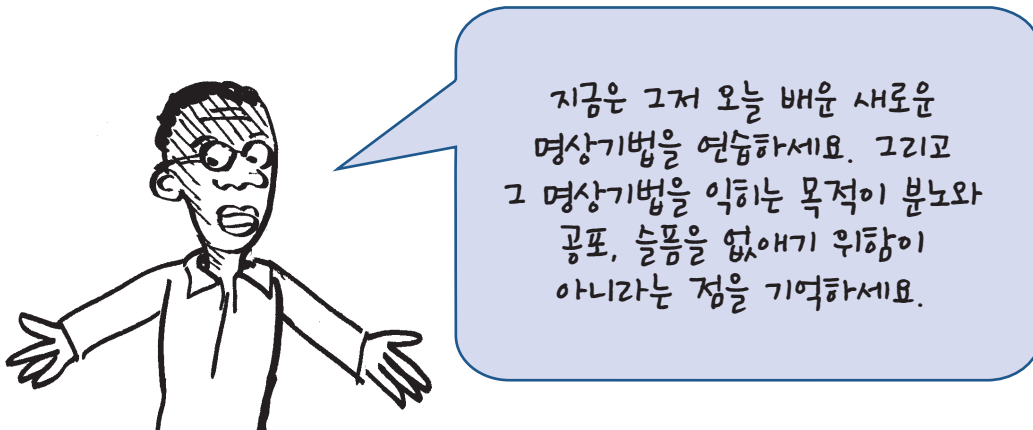
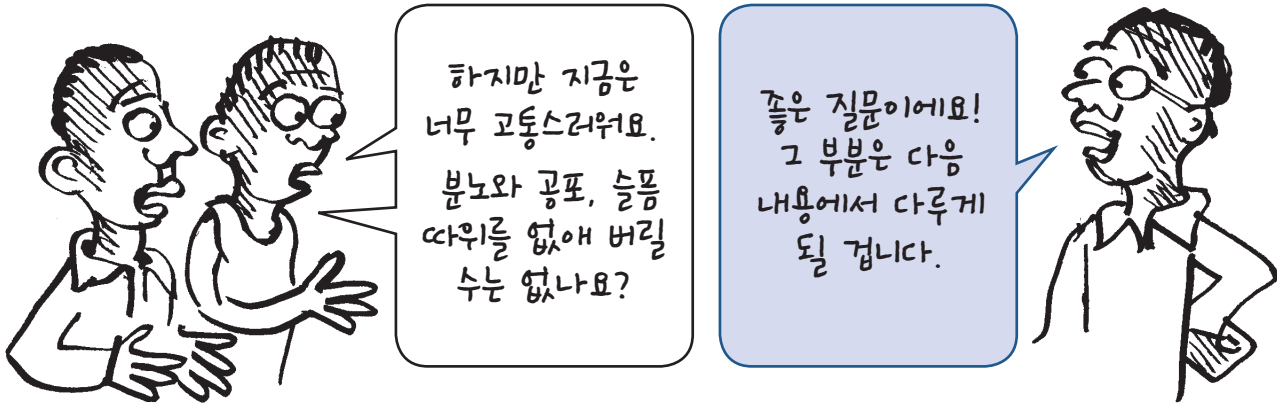
가치를 향해 다가가는 데도 도움이 됩니다. 자신이 되고 싶은 사람이 될 수 있도록 도움을 줍니다.



자신이 하는 일에 집중할 수 있다면, 여러분은 그 일을 더 잘 할 수 있을 거예요.



어떤 활동이든지 주의를 기울여서 참여할 수 있다면 그 활동의 만족감은 훨씬 더 커지겠죠. 이걸 지루하거나 실망스러운 활동을 할 때도 마찬가지예요!



자신의 삶에 참여하면서,  
다른 사람들에게 주의를 기울이고,  
자신이 지금 하고 있는 일에  
집중하며, 자신의 가치에 따르는  
삶을 살아간다면,  
우리는 스트레스 관리를 훨씬 더  
잘하고 있는 것입니다.



참여하기, 집중하기, 그라운드 하기는  
이 모든 걸 실천하는 데 도움이 됩니다.

근데 너무 힘들 것 같네요.....



어떤 새로운  
기법을 익힐 때,  
반복적인 연습이  
필요합니다!

연습을 더 많이  
할수록.....



.....더 나은  
것을 얻게  
됩니다!



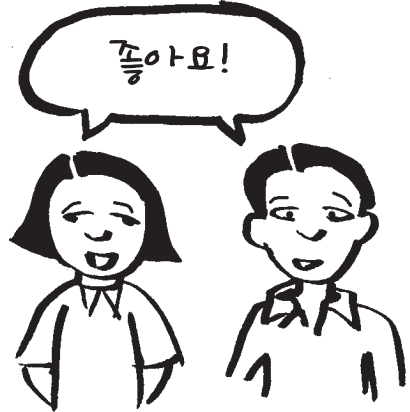
그건 더 빨리 달리거나 더 무거운 것을  
들기 위해서 근육을 단련하는 것과  
비슷해요. 운동을 더 많이 할수록,  
근육이 더 튼튼해지겠죠!





참여하기와 그라운드링 하기  
명상 기법을 연습하는 데는  
다양한 방법들이 있습니다.  
지금 바로 연습해 볼까요?

책을 읽으면서 지침대로 따라  
해 봅니다. 그냥 읽지만 말고  
실제로 해 보자구요!



좋아요!

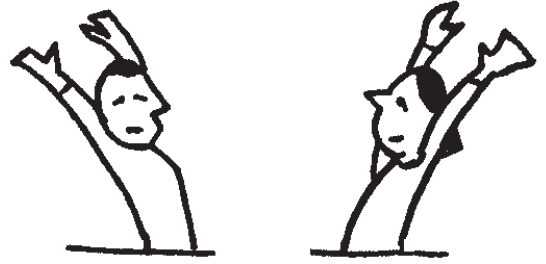
먼저, 지금 이 순간 어떻게 느끼고 있는지, 또 무엇을 생각하고 있는지  
알아차려 봅니다. 그런 다음, 속도를 늦추고 천천히 몸과 연결합니다.  
천천히 숨을 내쉬어 보세요. 천천히 스트레칭을 합니다.  
그리고 천천히 발을 바닥에 대어 보세요.




자, 이제 여러분을 둘러싸고 있는 주변 대상들에 다시 온전히 주의를 보냅니다.  
자신이 바로 지금 할 수 있는 것에 호기심을 가지고 주의를 기울여 보세요.



이제 충분히 스트레칭을 합니다.  
그리고 주변 대상 등에게 온전히 주의를  
보내며 함께 참여해 봅니다. 자신이 지금  
어디에 있고, 누구와 함께 있으며,  
무엇을 하고 있는지 알아차려 봅니다.



 이 링크로 이동하여  
그라운드링 하기 연습2를  
듣거나 파일을 다운로드할 수  
있습니다. 또는 이 책의 그림과  
지침을 그대로 따라해 봅니다.

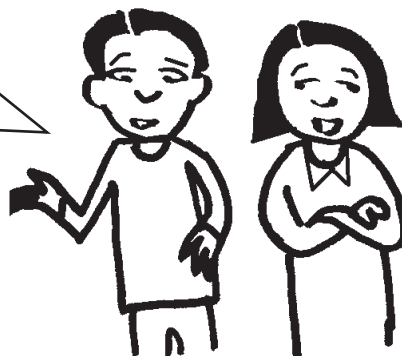
URL 3

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

이 활동을 하는 데  
약 30초 정도 시간이 걸립니다.  
언제 어디서나  
시도해 볼 수 있습니다.



그거 좋군요.  
언제든지  
연습할 수  
있겠어요.

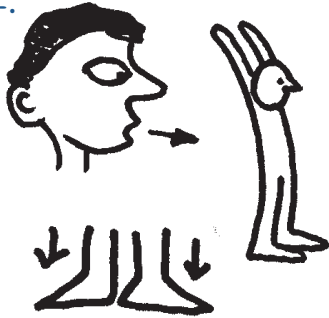


예,  
더 자주 연습할수록  
더 좋아요!



이제 좀 더 긴 버전의  
그라운드링 하기 연습을 해 볼까요?  
먼저, 지금 어떻게 느끼고 있는지  
또 무엇을 생각하고 있는지  
알아차려 봅시다.

그런 다음, 속도를 늦추고  
천천히 몸과 연결합니다.  
숨을 천천히 내쉬어요.  
그리고 천천히  
스트레칭을 합니다.  
발을 천천히 바닥에  
대어 봅니다.



이제 좀 더 천천히 숨을 쉽니다.  
천천히 그리고 부드럽게 허파의  
공기를 비웁니다.



천천히 그리고  
부드럽게 숨쉬는  
것을 잊지 말아요!

너무 세게 또는 빠르게 숨을 쉬면,  
숨이 턱 막히거나, 불안하거나,  
어지럽게 느낄 수  
있습니다.  
숨이 찰 수도  
있구요.



숨을 들이쉴 때  
역시, 천천히  
그리고 부드럽게  
합니다.

만약에 갑자기 머리가 어지럽거나  
무겁게 느껴진다면, 너무 깊게,  
너무 세게, 아니면  
너무 급하게  
숨을 들이  
쉴 거예요!





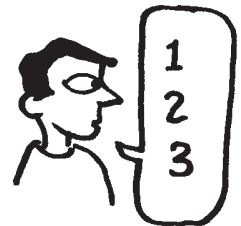


혹시 어지럽거나 머리가 무겁게 느껴진다면, 또는 가슴이 조이는 감정이 들기 시작하면, 숨을 천천히 쉬어야 해요. 최대한 부드럽게 내쉬고, 최대한 천천히 그리고 얇게 숨을 들이쉬세요. (숨을 깊게 쉬지 마세요! 어지럼증이 더 심해질 수 있어요.)

이제 호기심을 가지고 자신의 호흡을 알아차려 봅니다. 마치 태어나서 처음으로 숨을 쉬는 것처럼 말이죠.



이제 조금 더 천천히 숨을 내쉽니다. 허파의 공기가 비워졌을 때 속으로 셋까지 세고 난 뒤 다시 가능한 천천히 숨을 들이쉬면서 허파를 가득 채웁니다.



여러분은 지금 계속해서 참여하고 집중할 수 있는 능력을 훈련하고 있습니다. 호흡에 주의를 기울이고 계속해서 주의를 유지할 수 있을까요?

이런 연습을 하다 보면 때때로 생각과 감정이 나타나 여러분은 갈고리에 걸리게 되고, 연습을 하기 어렵게 할 수 있습니다.



이런 일이 벌어진다는 걸 깨닫는 즉시,  
다시 호흡으로 주의를 돌립니다.  
“지금 호흡에 주의를 기울여 봅니다.”



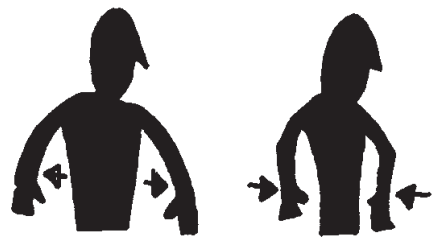
콧구멍으로 공기가 들어오고  
나가는 것을 느낍니다.



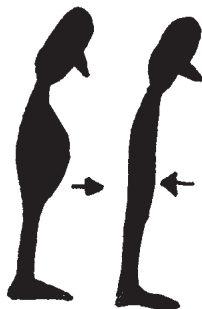
어깨의 부드러운 움직임도  
알아차립니다.



가슴이 안팎으로 움직이는 것도  
알아차려 보세요.



배가 어떻게 들어갔다 나왔다 하는지  
그 움직임도 알아차려 봅니다.



몇 번이고 생각과 감정의  
갈고리에 걸릴 겁니다.

생각과 감정의  
갈고리에 걸렸음을  
알아차리는 즉시……



.....호흡에 다시 집중하십시오.



생각과 감정의  
갈고리에 1000번  
걸린다면.....

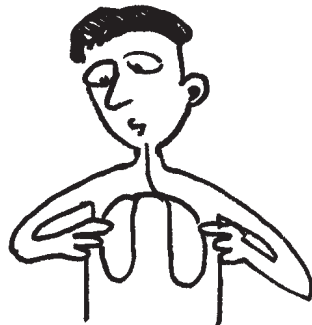
우리는  
1000번이라도  
반복해서  
갈고리에서  
벗어나면  
됩니다.



맞아요! 그런 다음  
다시 호흡에  
집중하는 거죠.



다시, 또 다시,  
계속 반복해서,  
주의를 호흡에  
가져오고,  
호기심을 가지고  
알아차립니다.



이걸 얼마나 오래 해야 하죠?



다른 명상기법을  
익힐때와 마찬가지로  
더 많이 연습할수록  
더 좋습니다. 그러니.....

연습을 1~2분 가량  
짧게 할 수도 있고,  
5분~10분 정도로  
더 길게 연습할  
수도 있습니다.

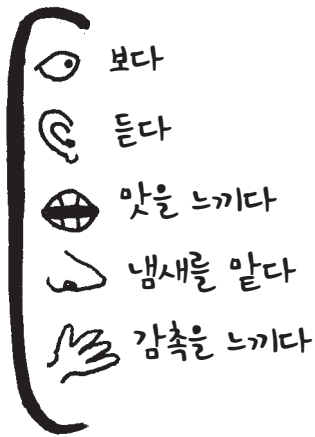


연습을 마무리하면서,  
다시 한번 자신을  
그라운딩 하기글 해 봅니다.


속도를 늦춥니다.  
천천히 숨을 쉬고,  
천천히 스트레칭을 합니다.  
천천히 발을 바닥에 댑니다.



그런 다음 주변  
세계에 다시금  
집중하면서  
거기에 참여해  
봅니다.  
호기심을 가지고,  
여러분이 할 수  
있는 일에  
주의를 기울여  
봅니다.



내가 지금  
어디에 있는지,  
누구와 함께 있는지,  
무엇을 하고 있는지  
알아차려 봅니다.

 이 링크로 이동하여  
그라운딩 하기 연습3을  
듣거나 파일을 다운로드할 수  
있습니다. 또는 이 책의 그림과  
지침을 그대로 따라해 봅니다.

URL 4

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

그리고 이걸  
실습할 때마다  
잠시 시간을 내어  
지금 무엇을 하고 있는지  
알아차려 봅니다.....



나는 지금 돌봄에  
관한 나 자신의  
가치에 따라서  
살고 있어.

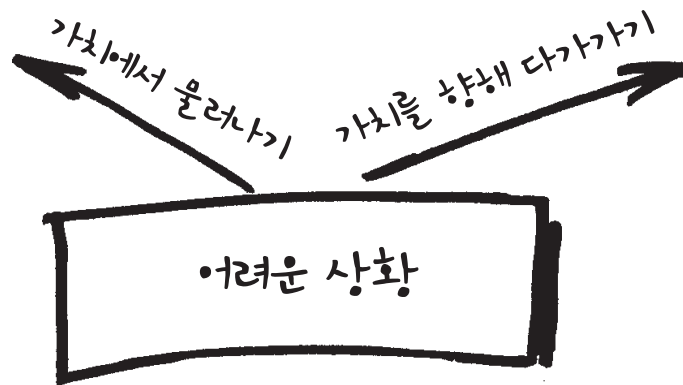
.....나 자신과  
다른 사람들 그리고  
우리 사회 전체의  
건강을 위해서 말이야!





맞아요! 이 명상기법은 험겨운  
생각과 감정의 갈고리에서 벗어  
나 삶에 참여하고 집중하는 데  
도움이 되기 때문이에요.

.....그래서 가치를 향해 다가가는 움직임을 할 수 있도록 말이죠.



그러므로 어느 때건 기회가 있을 때마다  
이 명상기법을 연습하는 걸 잊지 마세요!

계획을 세워 실천하는 것도 도움이 될 수 있습니다.  
예를 들어, 하루 중 언제, 어디서, 몇 번에 걸쳐  
그라운드 연습을 할 것인지 생각해 보세요.

실습을 번거롭게 할 필요는 없습니다!

언제 어디서나 1~2분이면 가능하니까요.

다음 내용으로 넘어가기 전에 적어도 하루나 이틀 동안  
이 명상기법을 실습해 보세요.

이 책 마지막 부분에 모든 명상기법을  
간략하게 설명하였으니 참고하세요.

핵심 요점이 다시 생각나게 해 줄 거예요.

지금까지 설명한 것의 핵심을  
잘 정리할 수 있을 거예요.

2부

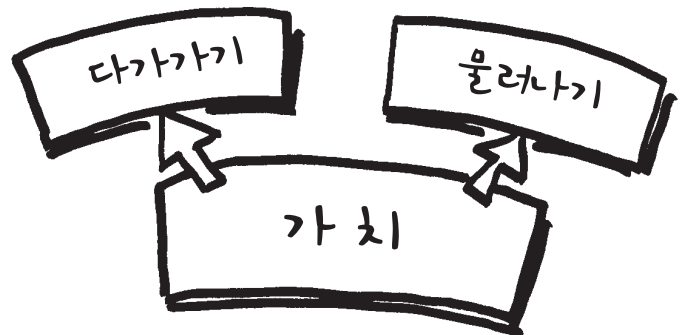
# 갈고리에서 벗어나기 UNHOOKING



다시 오신 것을 환영합니다.  
삶에 참여하고, 활동에 집중하며,  
감정 폭풍이 닥쳤을 때 자신이 몸을 알아차리며  
그라운드하는 연습을 했길 바랍니다.



이 책 앞부분에서  
“다가가기”와  
“물러나기”  
행동에 대해  
말했던 걸  
기억하나요?



우리는 힘겨운 생각과 감정의 갈고리에 걸리면,  
자신의 가치에서 멀어지는 “회피 행동”을 하는 경향이 있습니다.



싸움이나 논쟁 또는 의견이 맞지 않아 불편할 수도 있습니다.





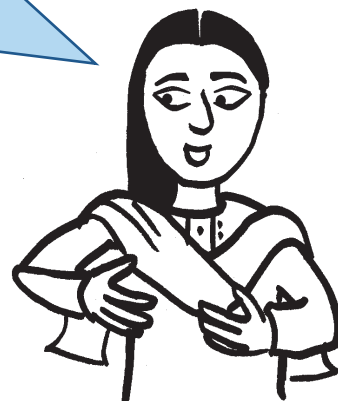
아니면 사랑하는 사람들조차도 끌보기 싫어  
스스로 고립될 수도 있습니다.

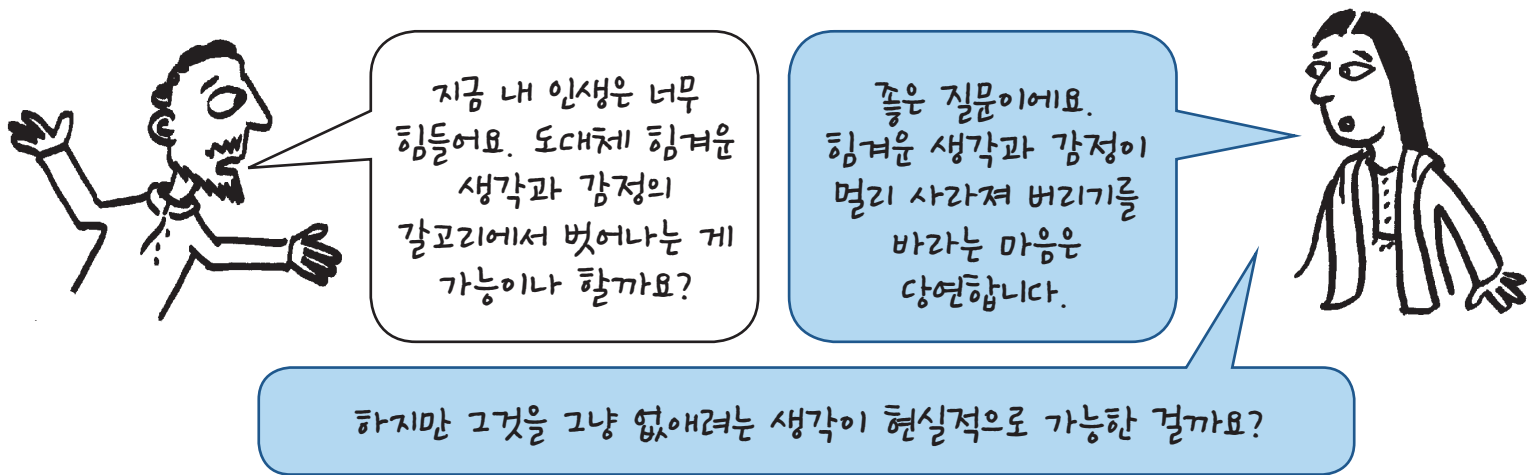


혹은 힘이 빠져 오랜 시간  
침대에 누워서 게으름을 피우며 보낼 수도 있겠죠.



그래서 오늘은 힘겨운  
생각과 감정의 갈고리에서  
벗어나는 방법을  
더 많이 배워 볼 거예요.





쓰레기처럼 태우면?



상자 속에 넣어 퐁퐁 잠궈서 숨기는 건?



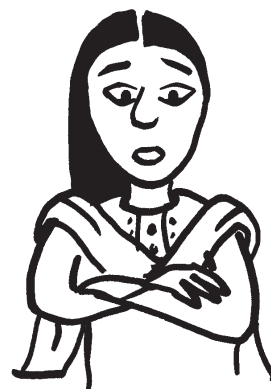
구덩이에 파묻으면?



그냥 내버려 두고  
도망치는 건?



이러한 생각과 감정을  
없애기 위해 시도하였던  
온갖 방법들에 대해  
잠시 생각해 보세요.



대부분의 사람들은 다음 중 적어도 몇 가지를 시도해 봤을 거예요.

고함 지르기



생각하지 않으려고 애쓰기



사람이나 장소 또는  
상황에서 도피하기



누워서 지내기



스스로 고립 시키기



포기하기



알코올



담배



불법 약물



논쟁을 벌이기

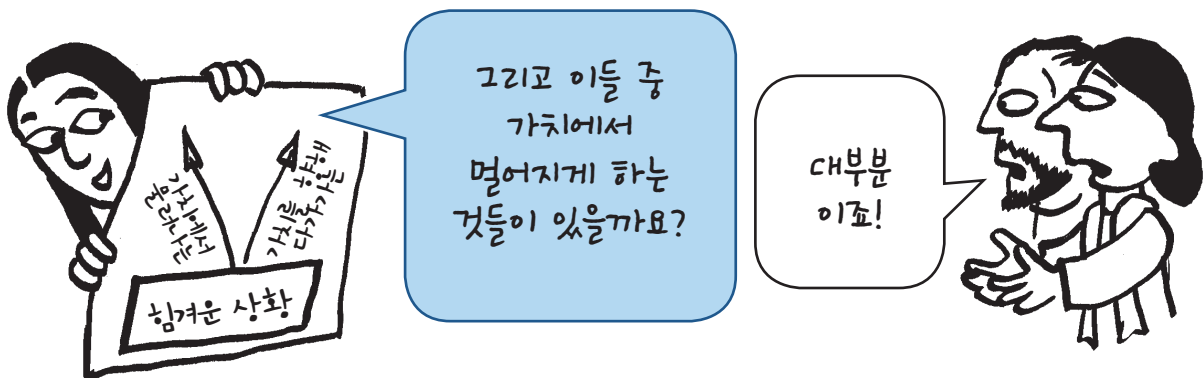
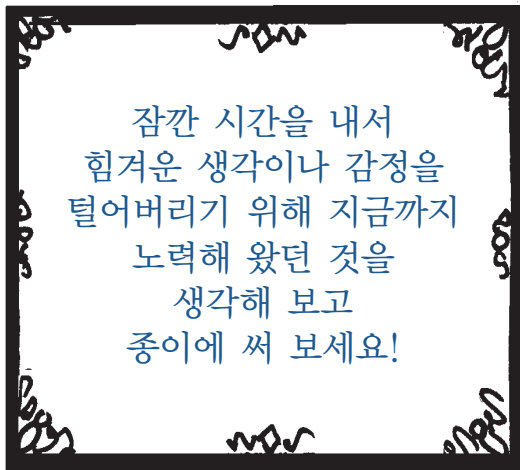


자신을 비난하거나  
비판하기



또 어떤 행동을  
시도했습니까?





힘겨운  
생각이나 감정을  
다루는 새로운  
방법이 있습니다.



그들을 멀리 밀어내려고 하는 대신.....



그들과 싸우는 걸 멈춥니다.



그들의  
갈고리에 걸려들  
때마다.....



여러분은 다시금 갈고리에서  
벗어날 수 있어요.

어떻게요?

곧 보여 드릴게요. 하지만 먼저 확인할 게  
있습니다. 당신은 어떤 생각과 감정의  
갈고리에 걸리고 있습니까?



여러분은 무엇에 대한 생각의 갈고리에 걸려들고 있나요?



당신을 사로잡고 있는 몇 가지 생각들을 적어 보세요.

---

---

---

---

---

---

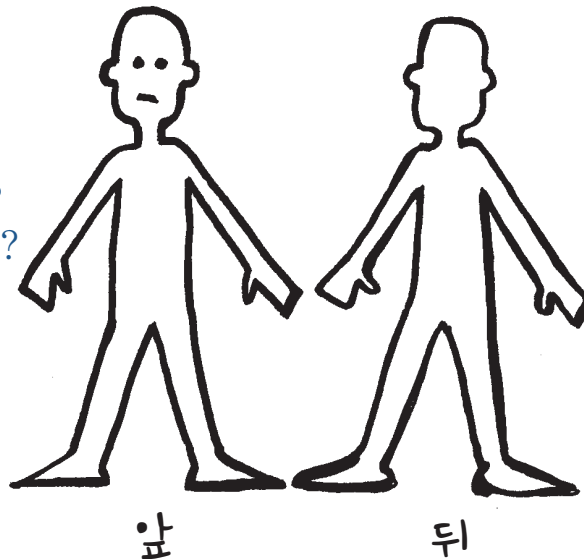
---

---

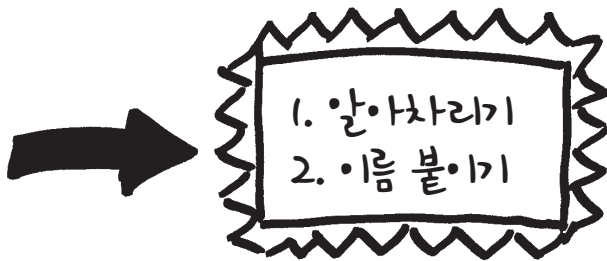
---

---

생각들의 갈고리에 걸려 있나요?  
 몸에서는 어떤 감각이 느껴지나요?  
 그 감각을 있는 그대로  
 알아차리면서 몸의 어디에서  
 느껴지는지 표시해 보세요.



갈고리에서 벗어나기의 두 단계는  
다음과 같습니다.....



먼저 자신이 사로잡혀 있는 생각과 감정의 갈고리를 알아차려야 합니다.  
그 다음, 그것에 이름을 붙입니다.  
이름을 붙이려면 조용히 자신과 대화를 나눠야 해요.

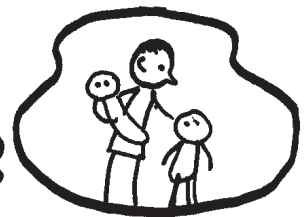
여기 가슴에  
답답함이  
있어.



이마에는  
압박감이  
있군.



고통스러운  
기억도 있고.



미래에 대한  
두려움이 있어.









그래서 이름 붙이기는 “여기 생각이 있어.”  
또는 “여기 감정이 있어.” 라고  
조용히 말하는 것으로부터 시작됩니다.

그렇지만 “난 알아차렸어.”라는 문구를 추가하면 대개  
우리가 갈고리에서 조금 더 잘 벗어나게 도와줍니다.



지금 바로  
시도해 보세요.  
무슨 일이 일어나는지  
확인해 볼까요.



나는 여기 가슴에  
답답함이 있음을  
알아차렸어.



나는 여기에  
고통스러운  
기억이 있음을  
알아차렸어.



나는 여기에  
분노가 있음을  
알아차렸어.



나는 배속에  
굳은 거리가  
있음을  
알아차렸어.



나는 두려운  
대상에 대한  
생각이 있음을  
알아차렸어.



다음 내용으로 넘어가기 전에  
이걸 좀 더 연습해 볼까요. 오늘  
여러분과 함께 했던 생각이나 감정을  
알아차리고 이름을 붙여 보세요.



이 링크로 이동하여 **알아차리고  
이름붙이기** 연습을 듣거나 파일을  
다운로드할 수 있습니다. 또는 이 책의  
그림과 지침을 그대로 따라해 봅니다.

URL 5

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>



알아차리기와 이름 붙이기가  
어떻게 도움이 되는 거죠?



글쎄요,  
생각과 감정은 우리가  
그들을 알아차리지 못한  
채 있으면 쉽게 갈고리에  
걸려들게 됩니다.

한순간, 여러분은 친구와 대화를  
나누면서 그녀가 말하는 것을  
흥미롭게 듣고 있습니다.



.....그리고 바로 그 다음 순간, 당신은 갈고리에 걸려듭니다.



갑자기 어느새, 당신은 더 이상 친구의 말을 제대로 듣고 있지 않아요.

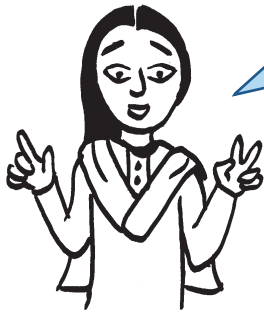


여전히 친구와 대화를 나누고 있기는 해요.



.....하지만 대화에 제대로 “참여하지” 않고 있는 거죠.

여러분은 반만 듣고 있어요.  
그녀에게 온전히 주의를 기울이지 않고 있죠.  
왜냐구요? 생각이나 감정의 갈고리에 걸려들었기 때문이죠.



스스로 “갈고리에서 벗어나는” 첫 단계는  
자신이 갈고리에 걸렸음을 알아차리는 거예요.  
두번째 단계는 자신이 걸려든 갈고리에  
이름을 붙이는 것이죠.  
여러분은 조용히 자신에게 말합니다.....

기억의 갈고리에  
걸렸음을  
알아차렸어.



여기 힘든  
생각이 있음을  
알아차렸어.



가슴에 답답한 감정이  
있음을 알아차렸어.



다음 단계는 여러분이 지금 하고 있는 대상에 다시 집중하는 거죠.  
요리, 식사, 놀이, 세탁, 친구와 수다떨기 등 무엇이든  
지금 하고 있는 일에 온전히 참여하세요.  
자신과 함께 있는 사람이나 지금 하고 있는 일에 온전한 주의를 기울입니다.

목에 통증이 있음을  
알아차립니다.

생각과  
감정!





갈고리에 걸려서 삶에 참여하기를 멈출 때마다  
우리는 매번 같은 걸 반복할 수 있어요.

나는 화가 난 감정을  
알아차려.

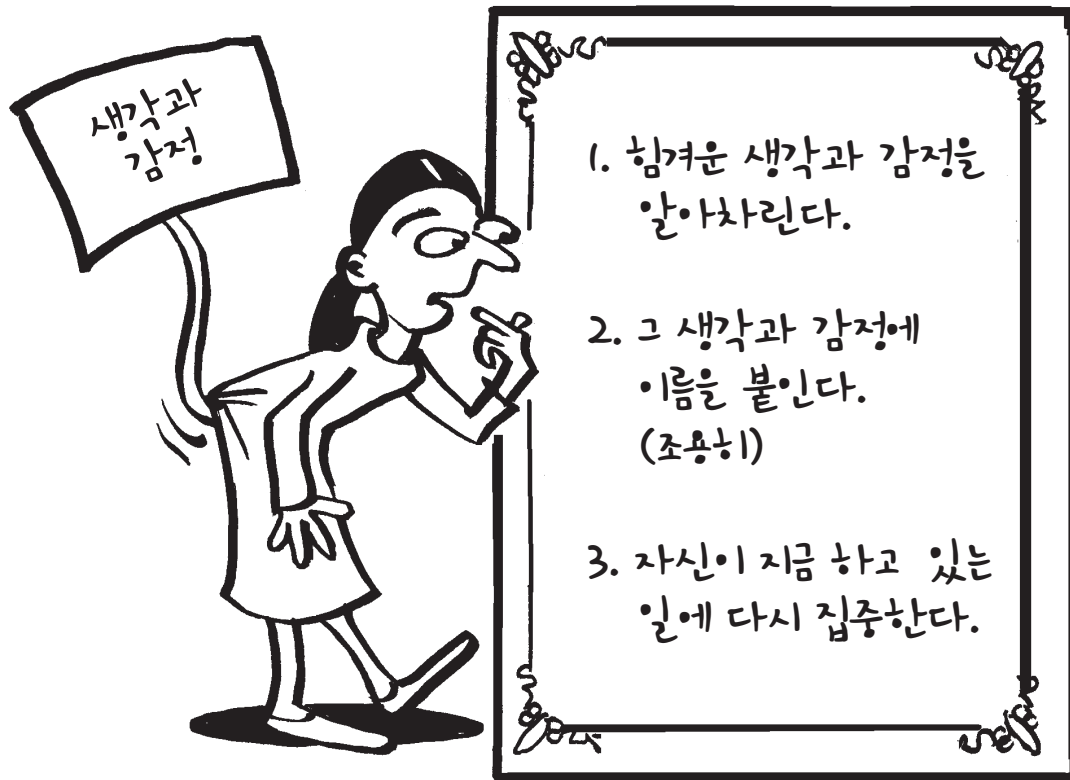


심지어 나에게 화가 난 감정이 계속 들어도  
가족을 돌보는 나의 가치에 다시 집중할 수 있고,  
그래서 가족과 함께 하려는 행동을 선택할 수 있습니다.





따라서 생각과 감정의 갈고리에서 벗어나려면……



연습을 더 많이 할수록 결과가 더 좋겠죠.  
일상을 보내면서 하루 내내 몇 번이고 반복해서  
이 연습을 할 수 있겠는지 확인해 보세요.

당신이 갈고리에 걸렸음을 알아차릴 때마다  
이 단계들을 밟아 봅니다.



스트레스를 받을 때 힘겨운 생각과 감정이  
나타나는 것이 자연스러운 일임을 꼭 기억합니다.

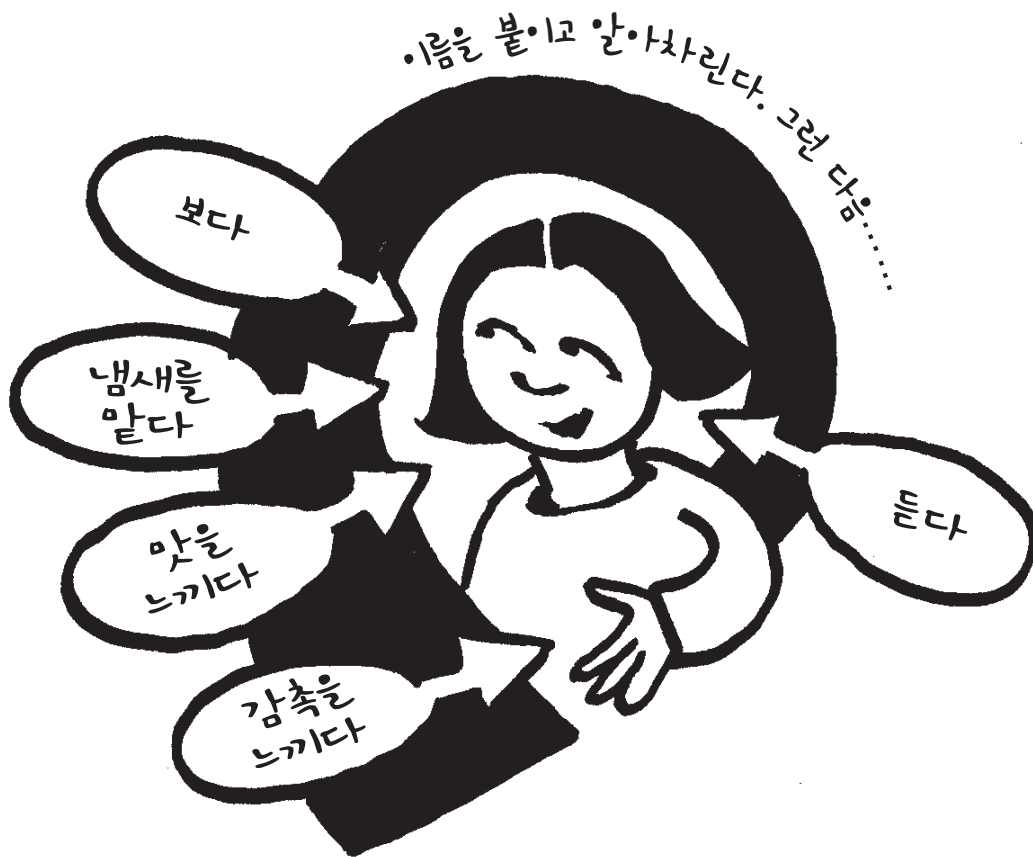
이것은 모두에게 일어납니다!





알아차리고 이름을 붙인 다음에는,  
우리를 둘러싸고 있는 세계에 다시 집중할 수 있어요.

우리가 실천할 수 있는 걸 알아차린 후 삶에 참여합니다.



여러분은 이제 도구함에  
넣어 둔 도구 두 개를  
갖게 되었습니다.

### 도구 1 그라운드링하기

“감정 폭풍”이 일어나는 동안,  
자신의 몸에서 일어나는  
감각들을 알아차립니다.

속도를 늦추고 천천히  
몸과 연결합니다.  
여러분을 둘러싸고  
있는 세계에 주의를  
집중하고 거기에  
참여합니다.



### 도구 2 스스로 갈고리에서 벗어나기

생각과 감정을  
알아차리고  
이름을 붙인 후  
자신이 지금  
하고 있는 일에  
다시 집중합니다.

그리고 우리는 언제 어디서나  
이 도구들을 사용하여  
실습할 수 있습니다.



물론 실습하는 걸  
잊어버리는  
사람들도 있어요.



그러니까 되도록 규칙적으로 실습할 수 있게 시간을 정하세요.  
예를 들어, 자기 전이나 밥을 먹은 직후처럼요.



이 링크로 이동하여 지금까지 배운  
연습을 듣거나 파일을 다운로드할 수  
있습니다. 또는 이 책의 그림과 지침을  
그대로 따라해 봅니다.

URL 6

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

규칙적인 연습을 위한  
시간과 장소, 활동 내용을  
생각해 봅니다.



밤에 자다가 깨서 잠을 다시 이룰 수  
없을 때마다 속도를 늦추고 천천히  
자신의 몸과 연결하는 걸 실습합니다.

아마 실습 때문에 잠을  
이루기 힘들 수도 있습니다.  
(때로는 잠이 잘 오게도 합니다)  
하지만 실습을 하면  
휴식을 취한 감정을 줍니다.





이 도구를 사용하여  
실습하는 데 또 다른  
방해관도 있을 수  
있습니다.

혹은 너무 지쳐버린 나머지.....

너무  
피곤해



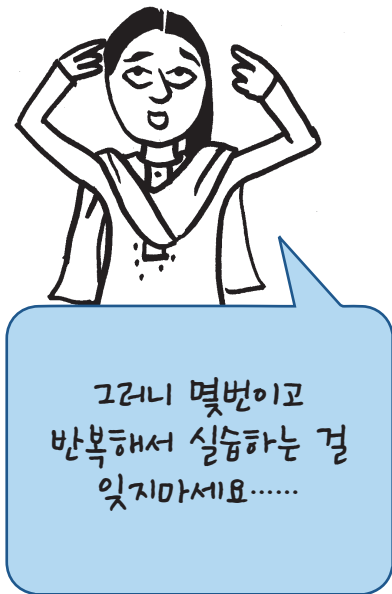
어쩌면 너무 슬프거나 화가 나거나  
혹은 두렵게 느낄 수도 있지.



그냥 귀찮을 수도 있고.....

이건  
슬모가  
없어.





이건 새로운 언어를 익히는 것과 비슷해요.  
많은 연습이 필요합니다!



도움이 되지 않는 생각에 낙일 수도 있습니다.



난 너무 멍청한데!  
그건 중요하지 않아!  
이건 도움이 되지 않아!  
다 소용없어!  
나는 너무 바빠!  
시간 낭비일 뿐이야!  
나는 할 수 없어!

그러니 감정의 갈고리에  
걸렸다는 걸 깨닫는 즉시.....



알아차리고, 이름을 붙이고, 다시 집중하세요!



조금만 연습해도  
큰 차이를 느낄 수 있습니다.



그리고 실습할 때마다 우리가  
갖고 있는 돌봄의 가치에 따라  
행동하고 있는 겁니다!



네, 맞습니다.  
다음 부분에서는  
가치를 좀 더 깊이  
탐구할 거예요.



하지만 다음 부분으로 넘어  
가지 전에 이 장에서  
다룬 내용을 하루나 이틀  
정도 실습하세요.

잊지 마세요! 책의 마지막 부분에  
지금까지 배운 모든 명상기법을  
요약한 내용이 있습니다.



## 3부

# 가치에 따라 행동하기 ACTING ON YOUR VALUES





다시 오신 것을  
환영합니다. 갈고리에서  
벗어나기와 그라운드링 하기  
실습을 해 보셨나요?

연습한다는 것은 명상기법을 새로  
익히는 것이라는 점을 기억하세요.  
실습을 자주 반복하면 점점 더  
잘 할 수 있게 되고 더 쉬워집니다.



이제 우리는  
가치를 더 깊게  
살펴볼 거예요.

가치는 자신이 어떤 종류의  
사람이 되기를 원하는지  
설명해 줍니다.  
나 자신, 다른 사람들,  
여러분을 둘러싸고 있는  
주변 세계를 어떻게  
대하고 싶은지 말입니다.



가치가 목표와  
같나요?



아뇨!

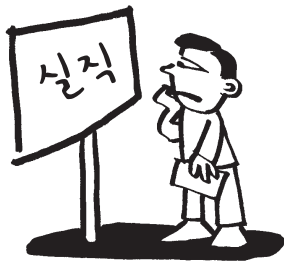
목표는 당신이 무엇을  
얻고자 하는지 설명합니다.  
가치는 당신이 어떤 종류의  
사람이 되고 싶어하는지  
설명합니다.



여러분의 목표가  
자신이 돌보려는  
사람에게 도움을 줄 수  
있는 직업을 얻는  
거라고 해 보죠.

그리고 여러분의 가치가 친절하고, 배려하고, 사랑하고,  
지지하는 것이라고 해 볼까요?  
여러분은 그 가치에 따라 가족이나 친구 또는  
주변 사람들과 함께 지내고 싶어합니다.





목표 달성은  
불가능할 수도 있어요.....



.....그렇지만 여러분은  
여전히 가족이나 친구 또는  
주변 사람들에게 친절하고,  
배려하고, 사랑하고, 지지하려는  
가치에 따라 살아갈 수 있어요.

설사 매우 곤란한 상황에 처해  
가족이나 친구와 멀리 떨어져 있게 되어도  
여전히 친절하고, 배려하고, 사랑하고,  
지지하는 가치에 따라 살 수 있습니다.  
자신의 주변 사람들에게  
이런 가치에 따라 행동하는  
자그마한 방법을 찾을 수 있어요.



여러분이 목표로 하는 많은  
것들이 지금으로서는 불가능하죠.



하지만 자신의  
가치에 따라  
행동할 수 있는  
방법은 언제나  
찾을 수 있습니다.



왜 그게  
중요한니까?





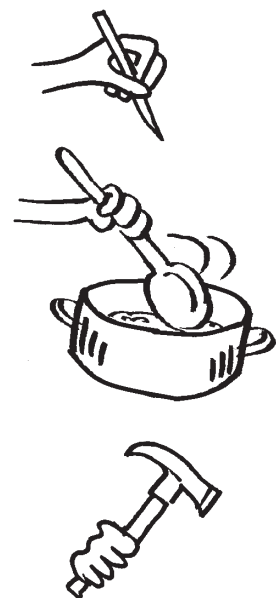
왜냐하면 자신을 둘러싸고 있는  
주변 세계에 영향을 줄 수  
있는 것은 '행동'이기 때문이죠.

“행동”은 여러분의 손과 발, 팔과 다리로 하는 것입니다.  
입으로 말하는 것도 물론 포함되죠.



여러분이 자신의 행동에 집중을 더 많이 할수록.....

.....매일 마주 치는 사람이나 상황에서  
여러분을 둘러싸고 있는 주변 세계에  
더 많은 영향을 미칠 수 있습니다.



여러분이 살고 있는 나라가  
전쟁 중이라면 모든 싸움을  
다 멈출 수는 없겠죠……



……하지만 여러분이 살고 있는 지역에서  
서로 다투는 일은 중단할 수 있습니다……



……그리고 싸우는 대신  
여러분의 가치에 따라 행동하면 됩니다.



그리고 알아차립니다.  
여러분은 행동을 통해  
자신의 주변 사람들에게  
영향을 줄 수 있습니다

싸우기

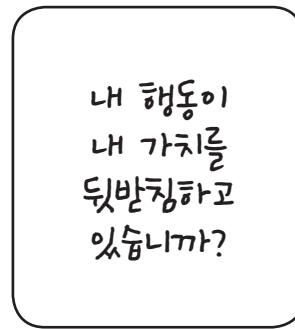


협력하기



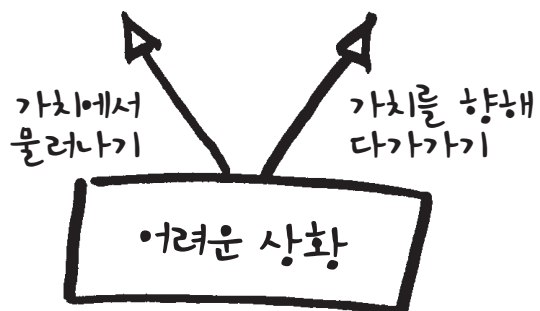


따라서  
우리는 자신에게  
이 질문을 반복해서  
계속 해야 합니다.



내 행동이  
내 가치를  
뒷받침하고  
있습니까?

그렇죠. 여러분의 행동이  
자신의 가치를 향해 다가가고 있습니까?  
아니면 물러나고 있습니까?



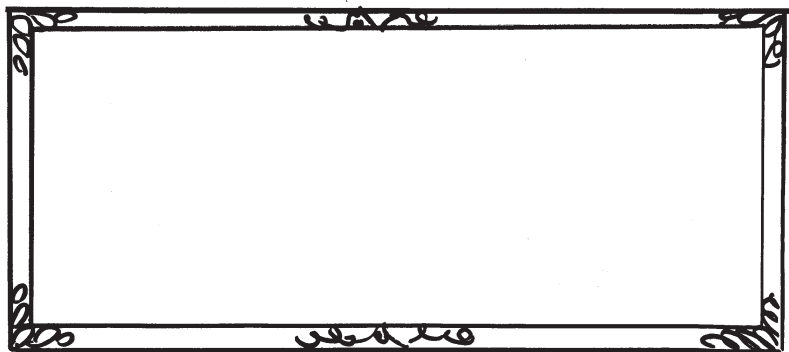
다음 목록은 가치를 명료하게 하는 데 도움이 될 것입니다.  
그렇지만 이것이 “올바른” 가치도 아니고 “최고의” 가치도 아닙니다.  
단지 몇 가지 인간의 보편적 가치의 예일 뿐입니다.

친절함	용감함
돌봄	끈기가 있음
관대함	용서함
지지적임	감사함
도움이 됨	
인내함	충성스러움
책임감 있음	존경받을만 함/ 명예로움
보호함	신뢰할만 함/ 공정함
절제함	.....
열심히 일함	.....
전념함	



자, 이제 그 가치 중에  
자신에게 가장 중요하다고  
생각되는 것 3~4가지를  
선택하여 아래 상자에  
적어보세요.

이제 또 다른 연습을 해볼 겁니다.  
주변에 자신이 존경하는 사람을  
생각해 보세요.



이 분이 하시는  
말씀이나 행동  
중에 어떤 면이  
존경스럽던가요?



다른 사람들을  
대하는 게  
존경할 만하던가요?



그 분은 행동을 통해  
어떤 가치를 증명해  
보이시던가요?



주변 사람들을 위해  
모델로 삼고 싶은  
가치가  
무엇인가요?



이제 주변 사람들을 생각해 봅시다.  
여러분은 이 분들을 대하면서  
어떤 가치를 추구하며  
살고 싶은가요?

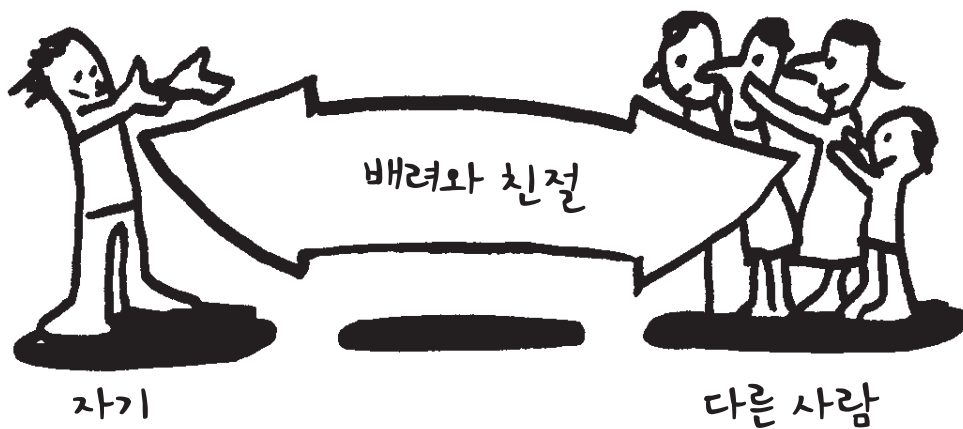
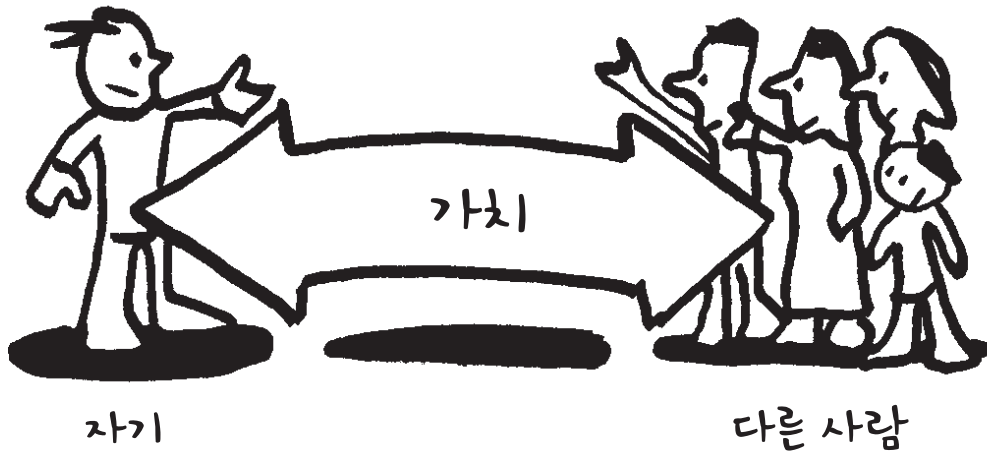
가치에서  
물러나기

가치를 추구하며  
살아가기

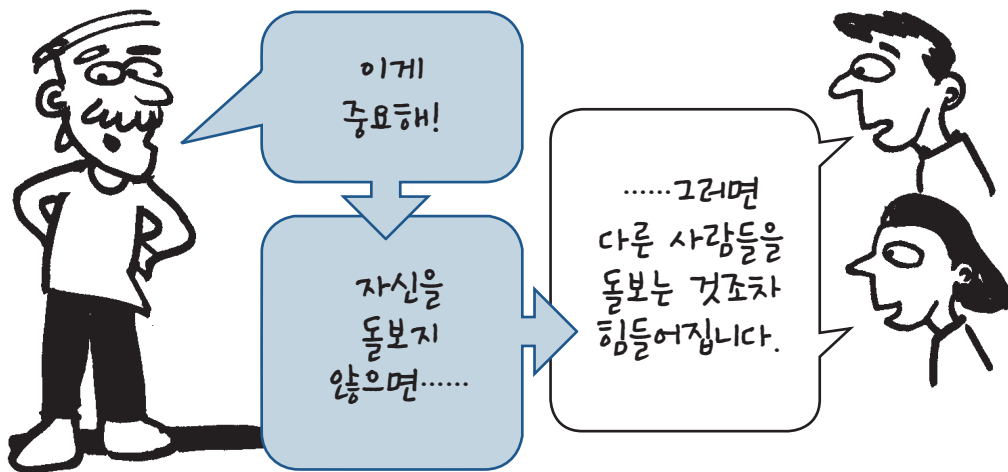
관계



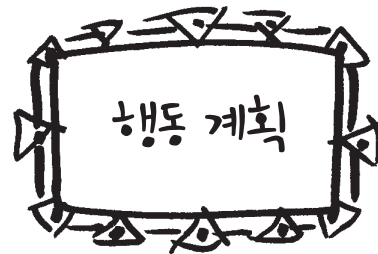
가치는 자기 쪽으로 또 다른 사람들 쪽으로,  
즉 두 방향 모두를 향해 다가갑니다.



.....그런 다음 자신과 다른 사람들 모두에게  
이러한 가치를 실천하는 것을 목표로 합니다.



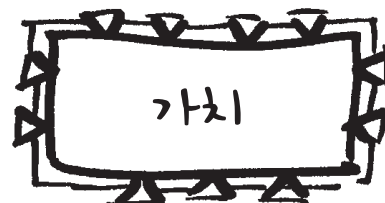
자 이제 가치를 행동으로  
옮길 때입니다.



자신에게 중요한 관계를 선택하세요.  
자신이 소중하게 여기면서 또 자주  
만나는 사람을 선택합니다.



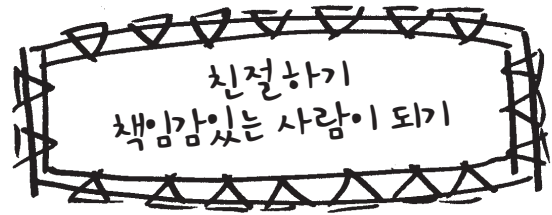
이 사람과 관계를 중요하게  
생각한다면, 어떤 가치에 따라  
살고 싶은가요?



예를 들어,  
자녀를 선택했다고 해 봅시다.



그리고 자신이 행동에 옮기고  
싶은 가치가:



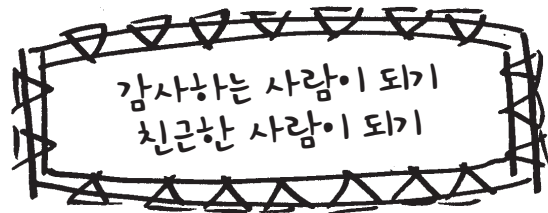
그 다음 행동으로 옮길 수 있는 작은 단계는  
매일 10분 동안 자녀와 함께 놀아 주거나  
자녀에게 책을 읽어 주는 것이 될 수 있습니다.



또는 친척을 선택했다고  
생각해 볼까요?



그리고 행동하고 싶은 가치가:



지금껏 많은 도움을 주신  
삼촌께 감사드립니다.

그 다음 행동할 수 있는 작은 단계는  
그 분을 따뜻하게 맞이하고 감사함을  
말로 표현하는 것이 될 수 있습니다.

아주 작은 행동도 중요하다는 사실을 꼭 기억하세요.

거대한 나무도 작은 씨앗에서 시작해서  
크게 자랍니다.

비록 아주 힘들고 스트레스가 많은 시기라 할지라도  
여러분은 자신의 가치를 추구하는  
아주 작은 행동을 시작할 수 있습니다.

여러분이 자신의 가치에 따라 행동할 때  
더 만족스럽고 풍요로운 삶을  
창조하기 시작하는 겁니다.



그러니 지금  
바로 행동 계획을  
세워 보세요.

이 가치를 실천하기 위해  
다음 주에 어떤 행동을  
실천하려고 하나요?



실천할 행동을  
구체적으로 생각해 봅니다.

입으로 무슨 말을 할 건가요?  
손과 발로, 팔과 다리로  
어떤 행동을 할 건가요?



현실적으로  
가능해 보이는 것을  
고르세요.

자신이 이 행동을  
할 수 있다고  
믿고 있나요?

아니요!

네!





자신의 계획이  
너무 어렵거나  
불가능할 것 같으면,  
조금 더 쉽고 간단한 걸  
골라보세요.



좋아!

다음으로 넘어가기 전에  
지금 행동 계획을 만들어  
보세요. 이건 정말  
중요하거든요!



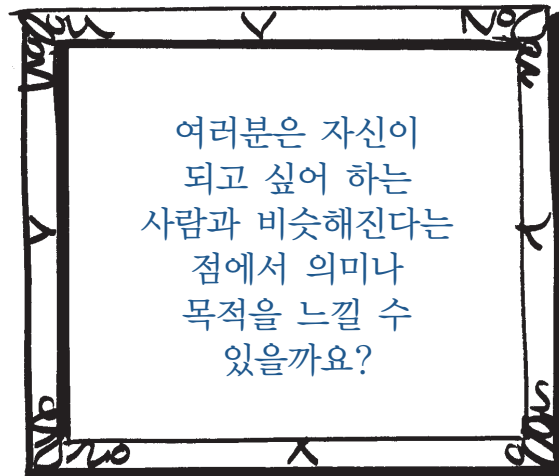
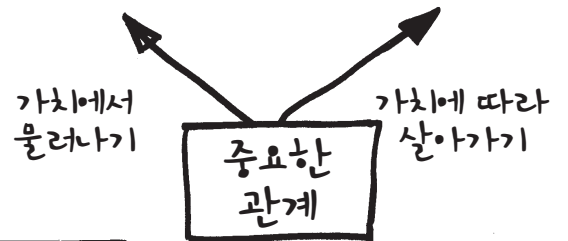
나에게 중요한 관계를 선택하세요.  
내가 소중하게 여기면서 또 자주 만나는  
사람이 누구인가요?

이 사람과 관계가 정말 중요하다면, 이 가치에  
따라 살기 위해 어떤 행동을 하고 싶은가요?  
85페이지에 보편적 가치 목록이 있으니  
참고할 수 있어요.

관계를 소중히 여기는 자신의 가치를  
다음 주에 이 사람에게 실천하고 싶다면  
어떤 행동 한두 가지를 시도해 볼 수 있을까요?  
구체적으로 어떤 행동을 할 수 있을까요?  
아니면 그 사람에게 어떤 말을  
해 줄 수 있을까요?

자신의 계획이 현실적으로 가능해 보이나요?  
그렇지 않다면, 더 간단하고 쉬운 것을 선택해 봅니다.

이러한 행동이 당신의 가치를 향해  
다가가는 건가요?  
아니면 물러나는 건가요?



네, 그래요.

이 점이 가치에 따라 살아가는  
중요한 혜택 중 하나입니다.



이제 알아차려 보세요.  
힘겨운 생각과 감정의  
갈고리가 여러분을  
낚아채기 시작하고  
여러분이 자신의 행동  
계획을 실천하는 걸  
멈추게 하고  
있다는 걸요.



종종, 우리가 행동을  
실천하려는 생각을  
하자마자, 어렵겠다는  
생각이나 감정이  
떠오르죠. 그러면  
우리는 쉽게 갈고리에  
걸리게 됩니다.



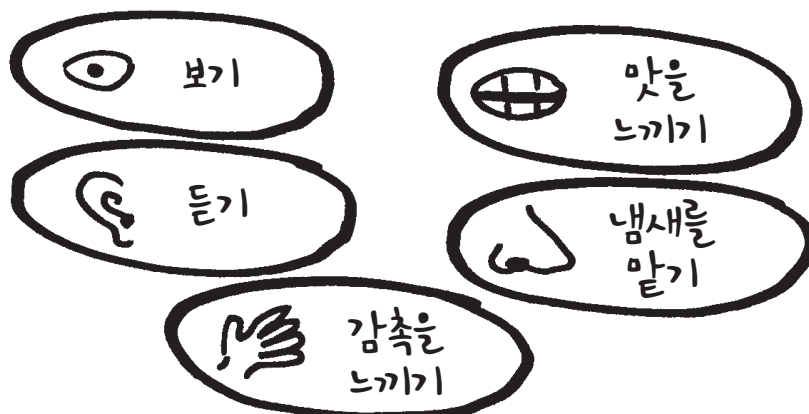
그렇다면, 우리가 무엇을 해야 할 지 알겠지요?



그들을 알아차리고 이름을 붙입니다.



그리고 여러분을 둘러싸고 있는 주변 세계에 참여하세요.

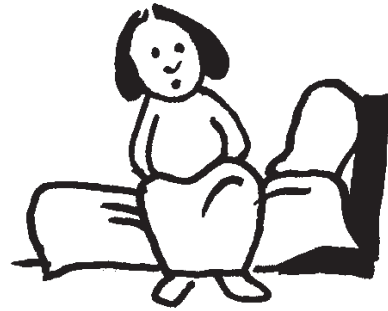






살아가면서 매일  
실천하고 싶은 가치  
두세 가지를 생각해  
보는 걸 목표로 삼고  
시작해 봐요.

아직 침대에 누워있거나 아니면 일어나면서.



그 가치에 따라 행동할 수 있는  
방법을 생각해 봐요.

그리고  
하루 종일.....



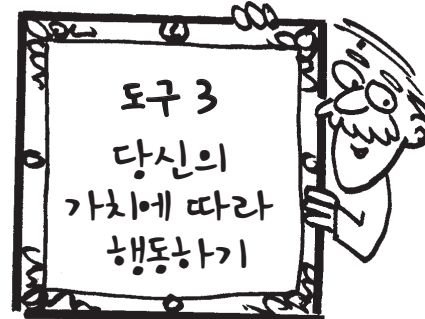
예! 아주 작은  
행동이라도 좋아요!



천리길도 한 걸음부터  
시작하는 법이니까요!



자, 이것이 당신의 도구함에  
들어갈 다음 도구입니다.



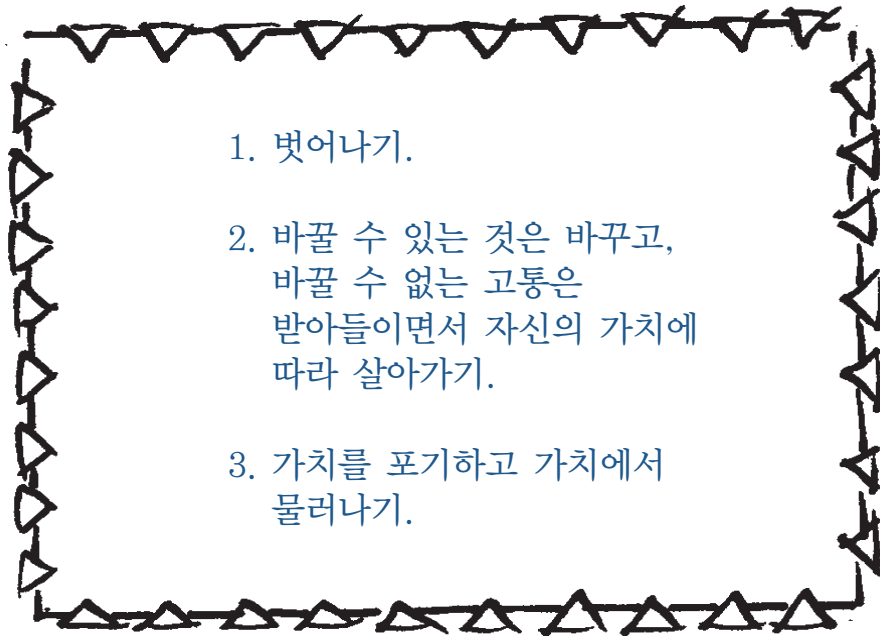
그리고 여러분이 자신의 가치에 따라 행동 할 때마다.....

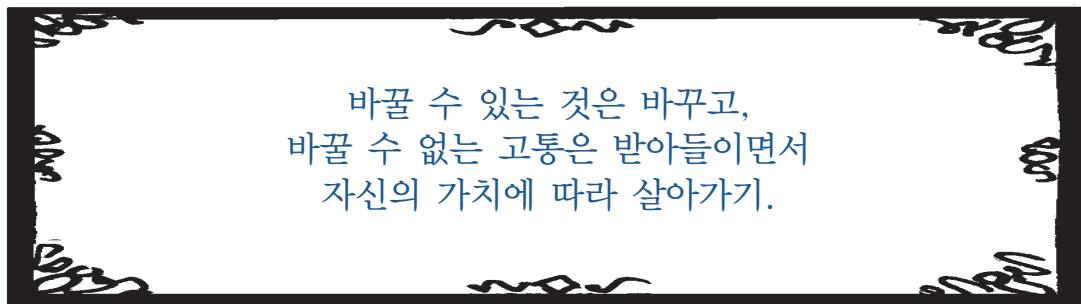
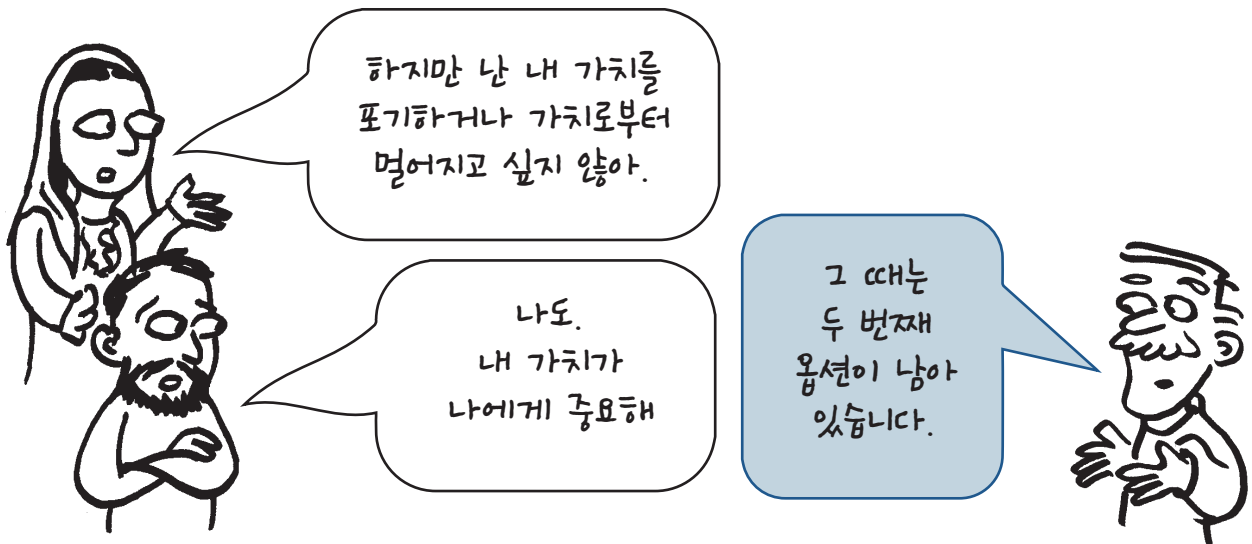
나는 내가  
되고 싶은  
사람이 하듯이  
행동하고 있어.



나는 내 가치에  
따라 행동하고  
있어.

스스로를 인정하기

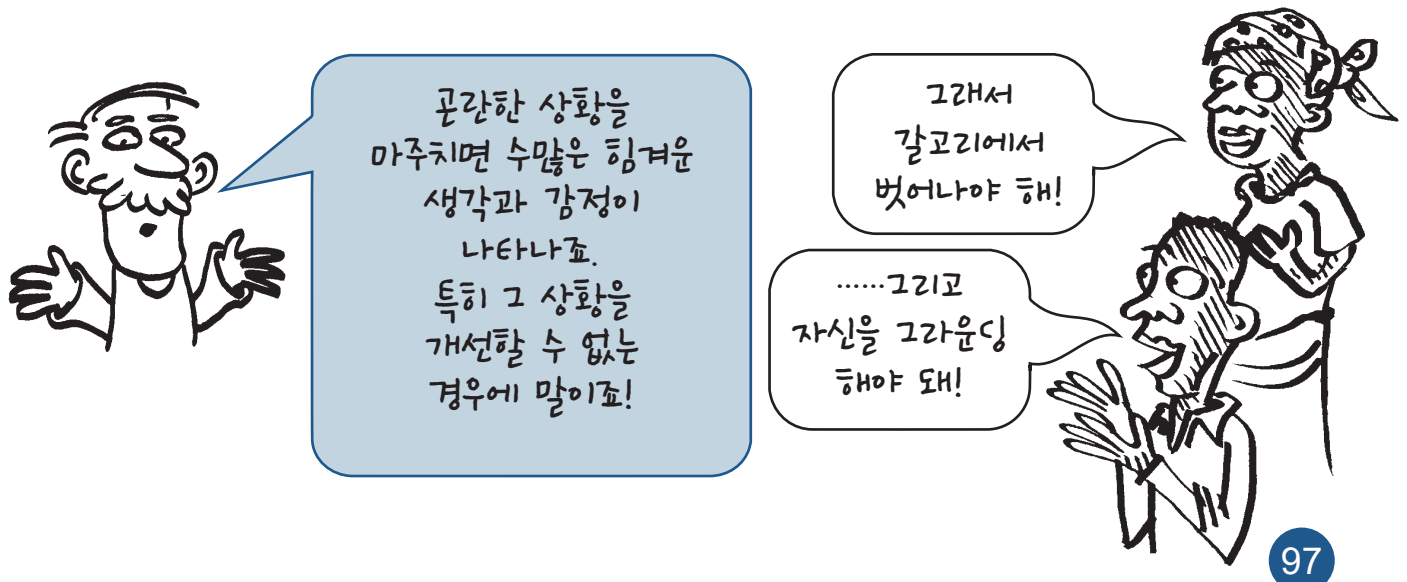




바꿀 수 있다면 바꾸세요……

행동을 하기 위해 손발과 팔다리  
또는 입을 사용하세요.  
상황을 개선하는 데 도움이 된다면  
아무리 작은 일이라도 할 수 있는  
모든 것을 행동에 옮기세요.

바꿀 수 없는 고통은 받아들이세요……

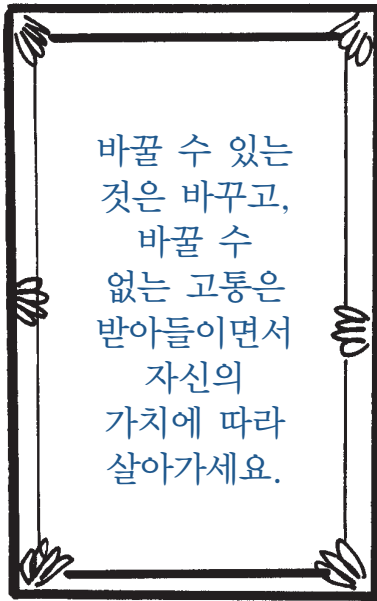


자신의 가치에 따라 살아가세요.



상황을 개선하기  
위해 할 수 있는  
일이 없다면.....

가치에 따라 살 수 있는  
다른 방법을 찾아야죠.

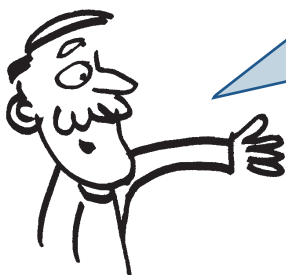


바꿀 수 있는  
것은 바꾸고,  
바꿀 수  
없는 고통은  
받아들이면서  
자신의  
가치에 따라  
살아가세요.



예!  
이것을  
기억하면서  
문제 해결에  
사용합니다.

자, 그리고  
이제.....



어떤 곤란한 상황에  
처해 있다고 하더라도  
조금씩 개선할 수 있는  
방법은 언제나 있어요!

그게  
뭔데?

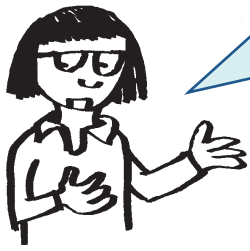


좋은 질문이에요! 그게 바로 다음 부분에서 살펴 볼 내용이에요.  
그렇지만 먼저 하루나 이틀에 걸쳐서 여기서 다룬  
내용을 연습하는 걸 잊지 마세요.  
책 마지막에는 지금까지 배운 도구들을 어떻게 사용하는지  
요약한 내용이 있습니다. 많이 활용해 주세요!

## 4부

# 친절하기 BEING KIND



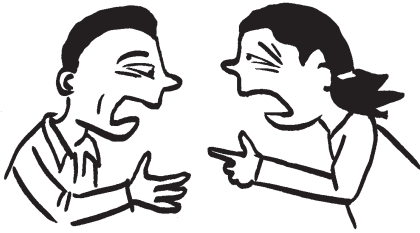


여러분의  
상황이 아무리  
좋지 않아도

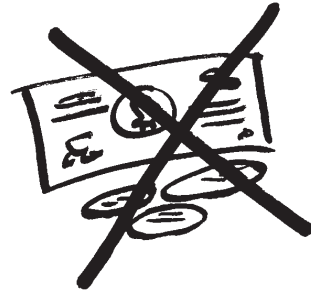
위험에 처해있거나.....



아니면 가족 간에 다툼이 있거나.....



혹은 소득이 없는 상황.....



.....결에 친구가 함께 있으면  
항상 마음이 더 나아집니다.



친절하고 배려하고  
도움이 되는 사람.....



여러분이 고통을 받고 있을 때  
친절한 말을 건네는 사람.

힘들어 보여요.  
도와 드릴게요.



하지만 많은 사람들이  
힘겨운 상황에 처해 있는  
자신에 대해서는  
친절하지 않습니다.



종종 우리는  
친절하지 않은  
생각의 갈고리에  
사로잡히죠.

난 약해.

내가 미쳤지.

나는 나빠.

내가  
잘못한 거야.



내 잘못이야.

난 내  
자신을 절대  
용서 못해

내가 그러면  
안 됐는데.....





친절하지 않은 생각은 자연스러운 현상이고  
종종 나타날 수 있어요. 괜찮습니다.  
하지만 그들의 갈고리에 걸리는 건  
도움이 되지 않아요. 왜냐하면.....

이런 친절하지 않은 생각의 갈고리에  
사로잡히면 우리 자신의 가치에서  
떨어지게 됩니다.



그러므로 여러분이  
갈고리에서  
벗어나려면  
그것을 알아차리고  
이름을 붙여 봅니다.

지금 시도해 봅시다.  
자신에게 친절하지 않은 생각을  
한 가지 선택합니다.

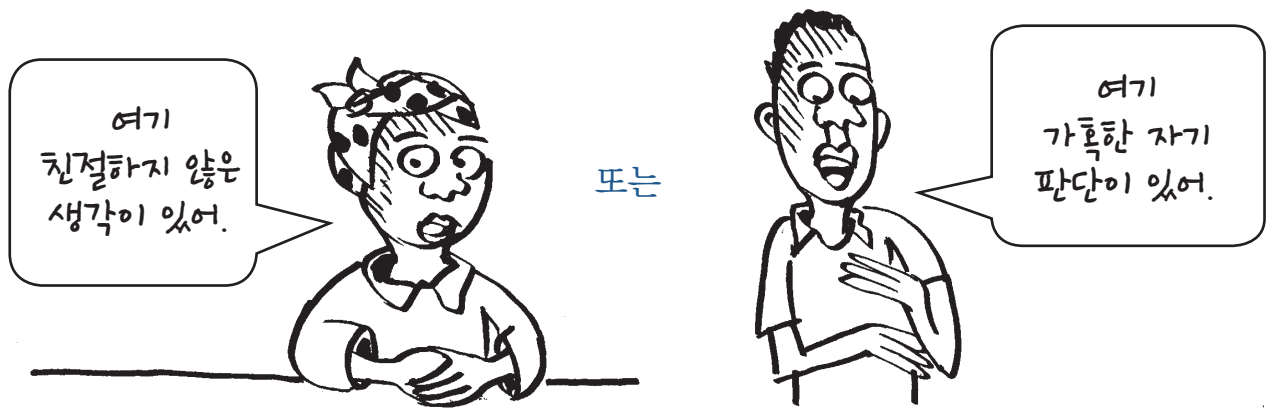
나는  
나쁜 엄마야.

나는  
약해.





그리고 조용히 자신에게 말해 주세요……



그런 다음 “알아차리다” 단어를 추가해 보세요.



그런 다음 자신을 그라운드 하고  
자신을 둘러싸고 있는 주변 세계에 주의를 기울여 보세요.



이 링크로 이동하여  
친절하지 않은 생각의  
갈고리에서 벗어나기를 듣거나  
파일을 다운로드할 수 있습니다.  
또는 이 책의 그림과 지침을  
그대로 따라해 봅니다.

URL 7

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

여러분이 고통을 겪으면서  
고군분투하고 있을 때,  
누군가 친절하게 배려하고  
이해하는 마음으로 다가온다면  
어떻게 느껴질까요?



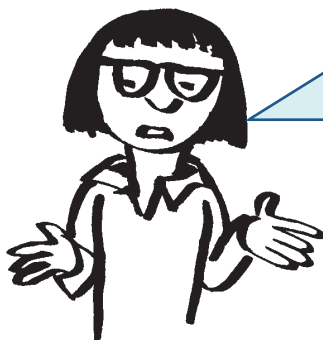
가장 힘겨운 상황에서도  
우리가 추구하는 친절과 배려의  
가치에 따라 행동할 수 있는  
방법이 있습니다.



아주 작은  
친절한 행동도  
큰 차이를  
만들 수  
있습니다.



물론 여기에는  
친절한 말도  
포함합니다.



누군가 고통을 겪으면서  
고군분투하고 있을 때,  
여러분이 할 수 있는  
작은 친절에는  
무엇이 있을까요?



자그마한 모든  
친절한 행동이  
차이를 만듭니다.

그리고  
스스로에게도  
친절해야 합니다.



그러니까 이런 생각의 갈고리에서  
벗어나야죠.....

난 친절함을  
받을 자격이  
없어.....



내가  
원하는 건  
중요하지 않아.

누구나 친구가 필요합니다.  
누구나 친절이 필요합니다.



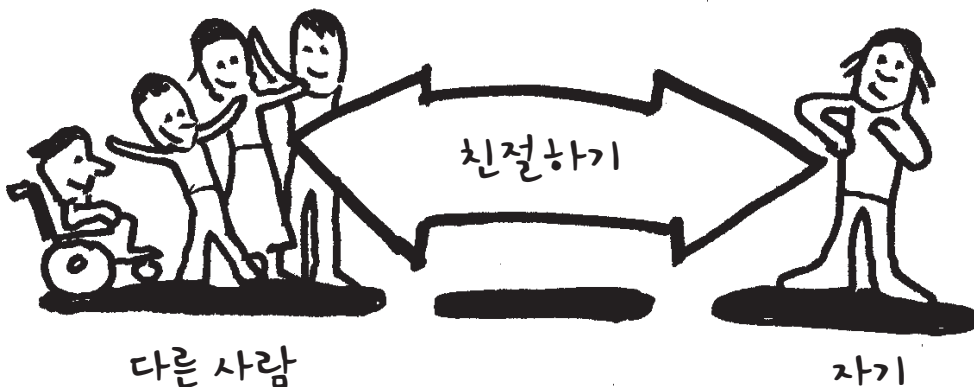
그리고 여러분이  
스스로에게 친절하다면.....



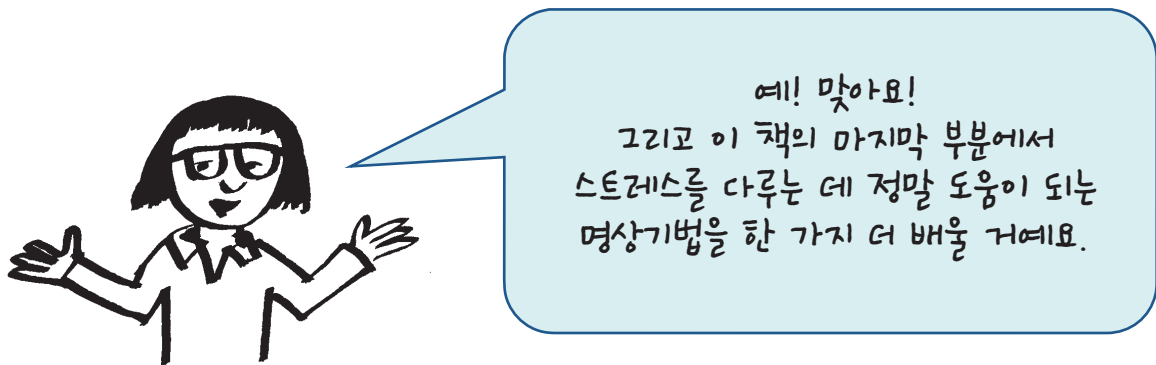
.....다른 사람들을 도울 수 있는 에너지를  
더 많이 갖게 됩니다. 다른 사람들에게 친절하게  
대하려는 의욕도 더 많이  
갖게 되구요. 결국에는  
모든 사람들이  
혜택을 받게 되겠죠.



기억하세요. 모든 다른 가치와 마찬가지로  
친절함도 양방향으로 작동합니다.



그러므로 여러분 자신에게 친절하게 말해 주세요.

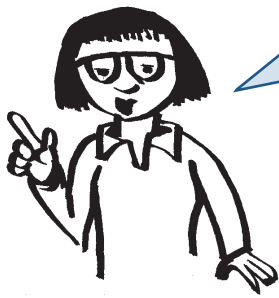


마지막 부분으로 넘어가기 전에 적어도 하루나 이틀에 걸쳐  
여기서 다룬 내용을 연습하는 걸 잊지 마세요.  
책 마지막에는 지금까지 배운 도구들을 어떻게 사용하는지  
요약되어 있으니 많이 활용해 주세요!

5부

# 공간 만들기 MAKING ROOM





56~57 페이지에서 우리가 생각이나 감정과 싸울 때 흔히 나타나는 문제들을 살펴본 적이 있습니다.  
그것을 밀쳐내려고 하거나 피하려고 하죠.  
혹은 없애려고도 하죠. 만일 기억이 나지 않는다면  
다음으로 넘어가기 전에 지금 다시 읽어 보세요.



자, 그러니까 ‘갈고리에서 벗어나는 것’은  
우리의 생각이나 감정과 싸우는 걸  
멈추는 방법 중 한 가지입니다.



또 다른 방법이 있는데,  
이걸 ‘공간 만들기’ 라고 합니다.

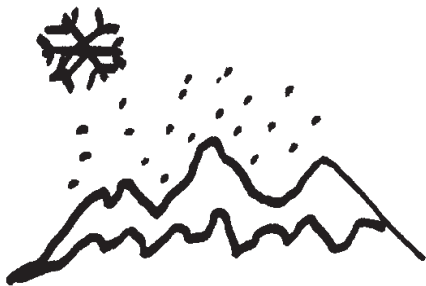
이 명상기법을 배우려면 하늘을  
상상해보는 게 도움이 됩니다.



.....하늘은 그 굳은 날씨를 위한  
공간을 갖고 있어요!



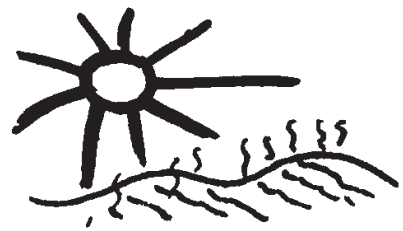
.....또는 얼어 붙는 추위든 간에 말이죠.



아무리 굳은 날씨라도.....



그리고 하늘은 결코 날씨에 의해 상처받지  
않습니다. 그것이 찢는듯한 무더위이든.....



그리고 시간이 조금만 지나면  
날씨는 변할 거예요. 언제나 그렇죠.

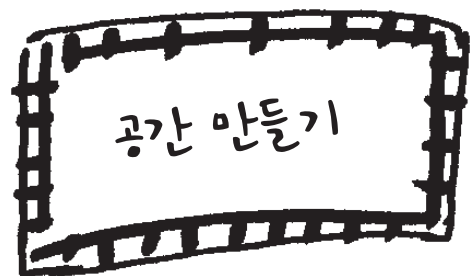


우리의 생각과  
감정이 날씨와  
비슷해요.



예!  
언제나 변하죠!

그리고 우리도 하늘처럼 되는 법을  
배울 수 있어요. 힘겨운 생각과 감정의  
“굳은 날씨”에 필요한 공간을 만들어  
그런 생각과 감정으로 인해 상처  
받는 것을 막을 수 있습니다.





자, 이렇게  
해 봐요.  
먼저, 조용히  
알아차립니다.  
그리고 이름을  
붙여봅니다.

나는  
가슴과  
배가 아프다는  
걸 알아차리고  
있어요.



여기  
힘겨운  
생각이  
있어요.

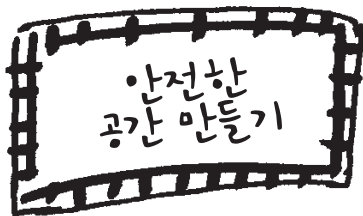


호기심을 가지고  
생각과 감정을  
알아차립니다.

그리고 이런 생각과 감정이 마치  
날씨와 같다고 상상해 보세요.....



그리고 여러분은  
하늘과 같습니다.....



.....굳은  
날씨에 필요한

힘겨운 생각이나 감정에 주의를  
집중해 봅니다. 그것을 알아차리고  
이름을 붙인 후  
호기심을 가지고  
관찰합니다.



이렇게 하면서 천천히 숨을 내쉬세요.  
일단 허파의 공기가  
완전히 비워지면  
셋을 세는 동안  
숨을 멈춥니다.



그런 다음 천천히 숨을 들이 쉬면서,  
들이쉬는 공기가 통증 부위 주변으로  
흘러 들어 간다고 상상합니다.

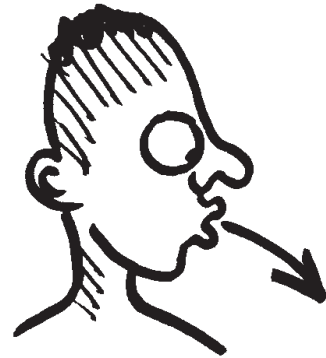




어떤 식이든 여러분이  
좋아하는 방식으로 상상해 봅니다.



숨을 내쉬고,  
허파의 공기를 비우고.....



천천히 들이 마시고.....



통증 부위 주변으로  
공기를 들이 쉬면서



마음을 열고 통증을 위한  
공간을 만듭니다.



통증이 그곳에 머물러 있도록  
허용합니다.





종종 곱씹는 감정을  
하나의 객관적인  
대상으로 상상하는  
것도 도움이 됩니다.


감정이 크기, 모양, 색깔, 온도를 가진  
어떤 것이라고 상상해 봅니다.



마치 가슴 속에 차갑고 무거운  
갈색 벽돌이 있는 것 같아요.

그리고 그 물체 주변으로 숨을 불어  
넣어서 공간을 만든다고 상상합니다.



 이 링크로 이동하여 공간 만들기  
연습을 듣거나 파일을 다운로드할 수  
있습니다. 또는 이 책의 그림과 지침을  
그대로 따라해 봅니다.



이렇게 하면  
종종 힘겨운 생각을  
상상하는 데  
도움이 됩니다.

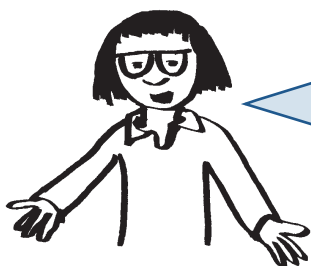
URL 8

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

.....마치 책 속의 글과 그림처럼요.



힘겨운 생각을 알아차리세요.



지금  
바로  
시도해  
보세요.

나는 약해



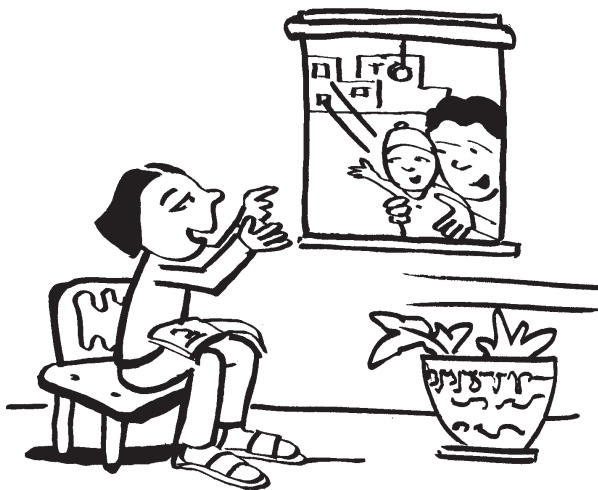
.....그걸 책에 실린  
단어와 그림으로 상상해 봅니다.



.....그리고 무릎 위에 부드럽게  
올려 놓는다고 상상해 봅니다.....



.....그리고 당신을 둘러싸고 있는  
주변 세계에 참여하세요.

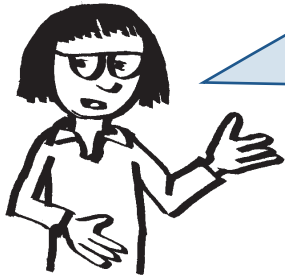


그 책을 겨드랑이에 낀 채  
늘 갖고 다닌다고 상상할 수도 있습니다.



따라서 생각 그 자체는  
여전히 당신과 함께  
존재하고 있지만,  
당신은 자신을 둘러싸고  
있는 세상의 일에  
적극적으로 참여할 수  
있습니다.





처음 이  
명상기법을  
연습하는 데는  
몇 분 정도 시간이  
걸릴 수 있습니다.  
하지만 새로운  
명상기법을 배우는  
건 언제나.....



연습을 많이 할수록  
더 쉬워지죠!

그리고 훨씬 더  
빨라집니다!



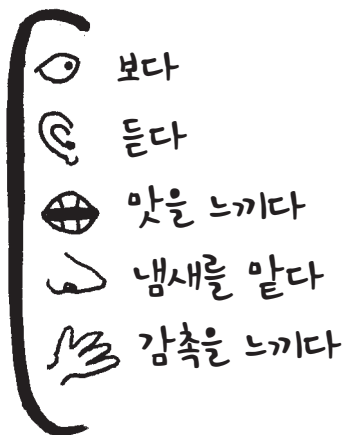
따라서 다음 내용으로  
가기 전에 바로 이 연습을  
해 봅니다. 물론 하루 중  
언제라도 힘겨운  
생각과 감정을 경험할  
때마다 실습해  
볼 수 있습니다.

기억하세요. 이것도 새로운 기법을  
배우는 것과 비슷해요.

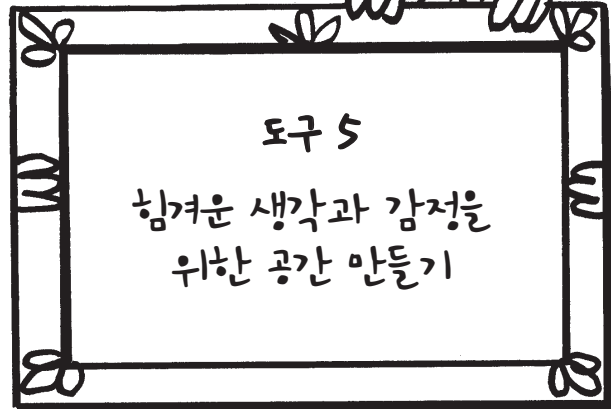


그리고 공간을 만든 후에는  
다시 당신을 둘러싸고 있는  
세상의 일에 관심을 가져 봅니다.

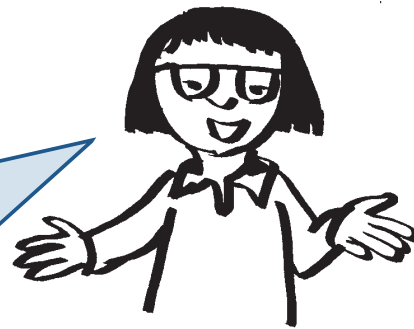
당신이 어디에 있는지,  
누구와 함께 있는지 알아차리고,  
당신이 지금 하고 있는 활동에  
온전히 집중합니다.



이제 또다시 당신의  
도구함에 들어갈 새로운  
도구를 얻었습니다!!



그리고 기억하세요.  
연습, 연습, 또 연습하세요!



특히, 침대에 누워서 잠을 이룰 수 없다면  
공간 만들기와 호흡 연습을 함께 실습할 수 있습니다.



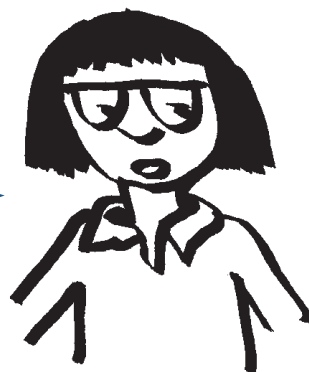
힘겨운 생각과 감정에 숨을 불어 넣고.....



.....그리고 숨이 그 생각과 감정  
주변으로 흘러 들어가게 하세요.



몸에서 통증을  
느낀다면  
호기심을 가지고  
알아차려 봅니다.



통증의 모양, 크기, 온도를 알아차립니다.....



.....그리고 무슨 일이 일어나는지 호기심을 가지고 알아차립니다.

통증이 더 심해질 수도 있고 약해질 수도 있습니다.

계속 머물러 있을 수도 있고 사라질 수도 있습니다.

당신의 목표는 단순히 그걸 위한 공간을 만드는 것입니다.

고통이 그 공간에 머물러 있도록 허용하는 것입니다.

고통과 싸우는 걸 멈추고 공간을 제공합니다.



그리고 언제든지 당신이 갈고리에 걸린 상태가 되어  
연습에서 빠져 나오려고 할 때마다.....

알아차리기와  
이름붙이기.....



.....다시 호흡하기와  
공간 만들기에  
집중합니다.



이제 책의 마지막  
부분에 가까워지고  
있어요. 마지막  
한 가지 연습을 할  
시간입니다.

자신을 친절하게 대하면서  
고통을 위한 공간을  
만드는 연습이죠.



이건 자려고 할 때 또는 혼자 있을 때  
연습하기 좋습니다.



한 손을 심장 위에 올려놓고  
그 손을 친절함으로 가득 채운다고  
상상해 보세요.



이제 그 손을 몸의 다른 부위 어딘가에 부드럽게 올려 놓습니다.  
심장, 배, 이마, 또는 고통을 느끼는 부위 어디라도.



손바닥에서 몸으로 흐르는  
따스한 온기를 느껴 보세요.  
그 손을 통해 자신에게  
친절할 수 있겠는지  
살펴봅니다.





그게 더 좋다면 두 손을 사용해도 괜찮아요.

자신을 친절하게 안아 주세요……



잠을 이루기 어렵다면 호흡하기와 공간 만들기 연습에 이걸 추가하는 것이 도움이 될 것입니다.



고통스러운 감정 위에 손바닥을 대어 봅니다. 손바닥을 통해 호흡하면서 이 고통스러운 감정에 숨을 불어 넣는다고 상상하면서, 자신에게 친절할 수 있겠는지 살펴봅니다.



이 링크로 이동하여 자신에게 친절하기 연습을 듣거나 파일을 다운로드할 수 있습니다. 또는 이 책의 그림과 지침을 그대로 따라해 봅니다.

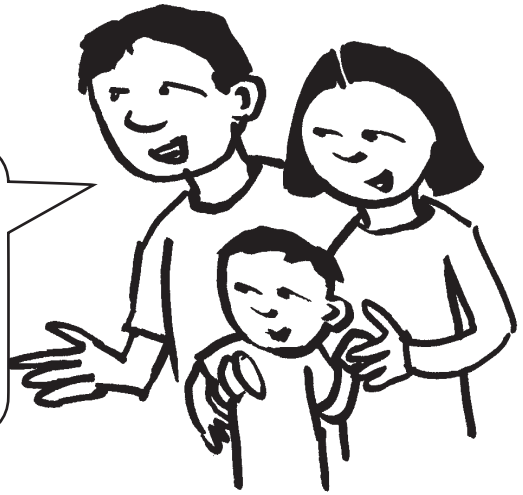
URL 9

<https://www.who.int/publications/item/9789240003927>





당연한  
얘기지만,  
무엇이든 이  
책에 나와  
있는 걸  
할 때.....



.....그건 우리  
자신과 다른  
사람들에게  
하는 친절한  
행동이에요!

이것도 기억하세요.  
이런 건 근육을 키우는 것과 비슷합니다.  
더 많이 연습할수록 더 나아질 겁니다.



그리고 모든 작은 단계 하나하나가 중요합니다.  
작은 씨앗에서 시작해서 거대한 나무로 자랍니다.



천리길도 한걸음부터  
시작하는 거죠!



지금 하고 있는 여행을 계속해서 즐기세요!  
아이디어와 명상기법을 좀 더 잘 이해하려면  
이 책을 다시 읽고 실습을 반복해야 합니다.  
시간을 내 주셔서 감사드리고 이 책이 유용하다고  
생각되면 다른 사람들과 공유해 주세요..



## 명상기법 1 : 그라운딩 하기

감정 폭풍의 시간에는 먼저 자신을 그라운딩 하기를 하는 것이 필요합니다.

생각과 감정을 알아차리고, 속도를 늦추고, 천천히 발을 바닥에 댑니다.

스트레칭과 호흡을 통해 몸과 다시 연결합니다.

그리고 나서 당신 주변을 둘러싸고 있는 세계에 다시 집중하여 거기에 참여합니다.

지금 당신은 어떤 경험을 하고 계신가요?

지금 주변을 둘러싸고 있는 세계를 어떻게 보고, 듣고, 촉감을 느끼고, 맛을 음미하고,

냄새를 맡으며 어떤 경험을 하고 계시나요?

당신 앞에 있는 것에 대해 호기심을 가지고 주의를 기울여 봅니다.

당신이 어디에 있는지, 누구와 함께 있는지, 무엇을 하고 있는지

지금 이대로, 있는 그대로 알아차립니다.

### 실습 팁 :

그라운딩 하기는 스트레스 상황이나 감정 폭풍이 있을 때 특히 유용합니다. 그라운딩 하기 연습은 단지 1~2분만 있어도 가능합니다. 누군가를 기다리고 있거나 세탁, 식사, 요리, 수면 등 일상에서 하는 활동의 전후에도 연습할 수 있습니다. 연습을 반복하면 지루하던 활동이 재미있어지고 나중에 더 힘겨운 상황에서 그라운딩하는 연습이 쉬워질 거예요.



이 링크에서 다양한 버전의  
그라운딩 하기 연습을 듣거나  
파일을 다운로드할 수 있습니다.

URL 10

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>



## 명상기법 2 : 갈고리에서 벗어나기

다음 세 단계를 통해 스스로 갈고리에서 벗어나십시오.

- 1) 힘겨운 생각이나 감정의 갈고리에 걸렸음을 알아차립니다. 힘겨운 생각이나 감정에 주의를 빼앗겨 산만해졌음을 깨닫습니다. 그 과정을 호기심을 가지고 알아차립니다.
- 2) 그런 다음 조용히 힘겨운 생각이나 감정에 이름을 붙여봅니다. 예를 들어,  
 “여기 힘든 감정이 있다.”  
 “여기 가슴의 답답함이 있다.”  
 “여기 분노의 감정이 있다.”  
 “여기 과거에 관한 고통스러운 생각이 있다.”  
 “나는 여기 힘든 생각이 있음을 알아차린다.”  
 “나는 여기 미래에 대한 두려움이 있음을 알아차린다.”
- 3) 그런 다음 당신이 지금 하고 있는 일에 온전히 주의를 기울입니다. 지금 당신과 함께 있는 사람에게 온화한 주의를 보냅니다.



이 링크에서 *알아차리기*와 *이름 붙이기* 연습을 듣거나 파일을 다운로드할 수 있습니다.

URL 11

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

## 명상기법 3 : 가치에 따라 행동하기

자신에게 가장 중요한 가치를 선택합니다. 예를 들어,

- 친절하기와 배려하기
- 도움이 되기
- 용감하기
- 열심히 일하기

여러분은 자신에게 가장 중요한 가치를 결정할 수 있어요!

그런 다음, 다음 주에 그 가치에 따라 행동을 실천할 수 있는 방법을 선택합니다. 어떤 행동을 할까요?  
어떤 말을 할 건가요? 아주 작은 행동도 의미가 있습니다!

힘겨운 상황에 접근하는 세 가지 행동 방식이 있음을 기억하십시오.

1. 벗어나기.
2. 바꿀 수 있는 것은 바꾸고, 바꿀 수 없는 고통은 받아들이면서 자신의 가치에 따라 살아가기.
3. 가치를 포기하고 가치에서 물러나기.




## 명상기법 4 : 친절하기

친절하게 대합니다. 자신과 다른 사람들의 고통을 알아차리고 친절하게 반응합니다. 친절하지 않은 생각이 나타난다면 이를 알아차리고 그들에게 이름을 붙여 갈고리에서 벗어냅니다. 그런 다음 자신에게도 친절하게 말을 걸어 봅니다. 자신을 친절하게 대하면 다른 사람들을 도울 수 있는 에너지를 더 많이 갖게 되고, 다른 사람들을 친절하게 대할 수 있는 동기를 더 많이 갖게 됩니다. 결국에는 모든 사람이 혜택을 보게 되겠죠.

한 손을 골라 그것을 친절함으로 가득 채운다고 상상해 봅니다. 그리고 고통을 느끼는 몸의 어딘가에 부드럽게 이 손을 올려놓습니다. 손바닥에서 몸으로 흘러가는 따스함을 느낍니다. 이 손을 통해 자신의 몸과 마음에 따스하고 훈훈한 친절함의 기운이 가득해졌음을 느껴봅니다.



 친절하지 않은 생각의 갈고리에서 벗어나기와 자신에게 친절하기 연습을 이 링크에서 듣거나 파일을 다운로드할 수 있습니다.

URL 12

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

## 명상기법 5 : 공간 만들기

힘겨운 생각과 감정을 밀어내려는 시도는 제대로 작동하지 않는 경우가 많습니다. 그러니까 대신 그것을 위한 공간을 만들어 줍니다.

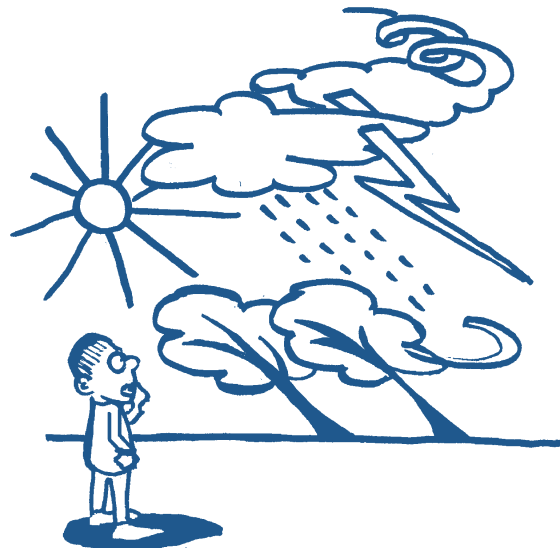
- 1) 힘겨운 생각이나 감정을 호기심을 가지고 알아차립니다. 그들에게 주의를 기울여 봅니다. 고통스러운 감정을 하나의 대상으로 상상해 봅니다. 그것의 크기, 모양, 색깔, 온도를 알아차려 봅니다.
- 2) 힘겨운 생각이나 감정에 이름을 붙입니다. 예를 들어,  
 “여기 힘겨운 감정이 있다.”  
 “여기 과거에 관한 힘겨운 생각이 있다.”  
 “나는 여기 슬픔이 있음을 알아차린다.”  
 “나는 여기 내가 약하다는 생각이 있음을 알아차린다.”
- 3) 고통스러운 감정이나 생각을 마치 날씨처럼 자유롭게 오고 가게 내버려둡니다. 호흡을 하면서 숨이 고통의 주변 부위로 흘러 들어가 고통을 위한 공간을 만든다고 상상합니다. 생각이나 감정과 맞서 싸우는 대신 그들이 당신을 통해서 흘러가도록 허용합니다. 마치 날씨가 하늘을 통해 변화되듯이요. 당신이 그것들과 맞서 싸우지 않는다면 당신을 둘러싸고 있는 세계에 참여해서 당신에게 중요한 일을 실천하는 데 사용할 수 있는 시간과 에너지를 더 많이 가질 수 있게 될 것입니다.



공간 만들기 연습을 이 링크에서 듣거나 파일을 다운로드할 수 있습니다.

URL 13

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>







## 스트레스 시대에 의미 있는 일 실천하기 그림이 있는 가이드북

역자\_ 이강욱, 김완두, 김윤희

발행일\_ 2021. 02. 21.

발행처\_ 삶과지식

발행인\_ 김미화

등록번호\_ 제2010-000048호

등록일자\_ 2010-08-23

ISBN 979-11-85324-60-9 15180 (전자책)

ISBN 979-11-85324-57-9 93180 (종이책)



여러분이 **스트레스**를 경험하고 있다면  
이 가이드북은 바로 여러분을 위한 것입니다.

이 가이드북은 당신이 스트레스에 대처하는 데  
도움이 되는 **정보**와 **실용적인 명상기법**을 포함하고 있습니다.

극심한 스트레스 상황에 놓여 있다 하더라도  
여러분은 삶에서 **의미**와 **목적**, **생동감**을 발견할 수 있습니다.

**스트레스 시대에  
의미있는 일 실천하기  
그림이 있는 가이드북**

비매품/무료



ISBN 979-11-85324-60-9 (PDF)