



5주 2강

MBSR의 이론 및 실습1

⚡ 2. 걷기명상



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

⚡ 학습 목표

- 마음챙김(MBSR)에 대한 이해와 실습

⚡ 학습 내용

- 심신건강과 스트레스
- 스트레스에 대한 이해와 관리
- (실습) 마음챙김 먹기명상

/ 마음챙김이 왜 필요한가

- 삶의 불확실성과 스트레스
 - 마음은 지나간 과거를 되씹거나 아직 오지 않은 미래를 예상하며 떠돈다
 - 그 결과 마음은 이 일 저 일로 지나치게 바쁘거나 무기력하다.
 - 방황하는 마음이 실존적, 사회문화적 변화에서 생기는 불확실성과 만날 때, 스트레스는 더욱 커지고, 삶을 단절되고 불안하게 느낀다.
 - 만성적인 스트레스는 질병의 원인이 되며 삶의 질과 웰빙에 부정적이다.
- 마음챙김은 관찰하고 지켜보고 조사하는 것이다. 거기서 당신은 판사가 아니라 과학자가 된다(불교학자 라훌라)
- 마음챙김은 몸과 마음에 대한 자각능력과 현존 능력을 강화한다
- 고통(스트레스)을 줄이고 삶에 대한 더 큰 행복감과 균형감을 제공한다

⚡ 마음의 Doing Mode와 Being Mode

- 마음의 Doing Mode

- 마음이 무엇인가를 얻고 이루기 위해 행위하며 애쓰는 상태.
- 자신과 환경을 통제하고 조절하려고 함.

- 마음의 Being Mode

- 현재 경험을 허용하며 그 경험과 함께 존재함.
- 현재 경험을 변화시키거나 조절하려고 하지 않고 있는 그대로 함께 함.

- 삶의 진실과 대면하기

- 삶에서 출현하는 고통과 두려움에서 도망가는 대신에 그것과 만나기

/ 마음챙김 걷기명상 실습

- 걷기명상의 의미

- 걷기는 호흡과 마찬가지로 일상에서 가장 많이 하는 동작이다.
- 머리를 많이 사용하는 사람이나 정서적으로 불안정 할 때 걷기명상은 특히 도움이 된다.
- 일상에서 손쉽게 할 수 있는 마음챙김 수련이다.

- 걷기명상의 요점

- 약간 느린 걸음으로 편안하게 걷는다.
- 한발 한발 다리와 발(발바닥)의 움직임과 감각을 알아차린다.
- 주의를 발바닥에 두고 발바닥의 들고 놓음을 알아차린다.

- 걷기명상 탐색

- 이런 식으로 걷는 경험이 어떠했는가?
- 걷기명상을 통해서 무엇을 배웠는가?