

2주 3강

# 스트레스 대처방식 마음챙김 소개

## / 3.마음챙김의 특징

부산디지털대학교 상담치료학부  
홍영근 교수





## / 마음챙김의 8가지 특징 (Germer)

### 1. 비개념적이다.

마음챙김은 사고과정에 빠져들지 않는 알아차림이다.

### 2. 현재중심적이다.

마음챙김은 항상 현재 순간에 있다. 하지만 경험에 대한 생각은 현재 순간에서 한걸음 떨어져 있다.

### 3. 비판단적이다(평가하지 않는다).

만약 우리가 경험하는 것이 다른 것이기를 바란다면, 알아차림은 자유롭게 생기지 않는다.

### 4. 의도적이다.

마음챙김은 항상 주의를 어딘가로 이끄는 의도를 포함한다.  
주의를 현재순간에 돌리는 것은 마음챙김을 연속적이게 한다.



## / 마음챙김의 8가지 특징 (Germer)

### 5. 참여관찰적이다.

마음챙김은 떨어져서 보는 것이 아니다. 그것은 몸과 마음에 더욱 밀착해서 경험하는 것이다.

### 6. 비언어적이다.

마음챙김의 경험은 단어로 포착될 수가 없다. 왜냐하면 알아차림은 마음에 단어가 떠오르기 전에 나타나기 때문이다.

### 7. 탐색적이다.

마음챙기는 알아차림은 항상 보다 섬세한 수준의 지각들을 조사하는 것이다.

### 8. 자유롭다.

순간순간 마음챙기는 알아차림이 있을 때, 조건 지은 괴로움으로부터 자유로워진다.



## / 마음챙김을 통한 통찰 효과

/  
앞의 특성들은  
마음챙기는 매순간  
동시에 발생함

/  
마음의 본성과  
괴로움의 원인에  
대한 통찰 제공

/  
반추에 보다 덜  
얽히게 되고 그에  
따라 더 많은  
마음챙김이 촉진됨



## / 마음챙김수련

✓ 마음챙김은 일상생활에서 자연적으로 일어나지만, 유지하려면 수련이 필요함

## / 일상생활의 마음챙김

**일상생활의 마음챙김:** 매일의 삶에서 순간에 주의를 기울이는 것  
주의를 집중한 후, 자신에게 다음과 같이 질문 하는 것



- 지금 이 순간 나는 무엇을 느끼나?
- 지금 이 순간 나는 무엇을 하는 중이었나?
- 지금 이 순간 내 알아차림에 가장 강력하게 나타나는 것은 무엇인가?



## / 마음챙김명상 수련 방법-마하시 사야도

- 마하시 사야도 Mahasi Sayadaw, 1904-1982
- 미얀마 위빠사나 명상을 세계로 퍼뜨린 불교의 승려

“몸의 어떤 부분에서 가려운 감각이 느껴지면, 그 부분에 마음을 모아서 마음으로 ‘가려움’하고 알아차리십시오. 가려움이 계속되고 더 강해져 가려운 부분을 긁으려 하면, 반드시 정신적 의도를 ‘의도’라고 알아차리십시오. 천천히 손을 들어 올릴 때, 동시에 ‘들어 올림’하고 알아차리고, 손이 가려운 부분에 닿을 때, ‘닿음’ 하고 알아차리며, ‘긁음’을 완벽하게 알아차리면서 천천히 긁으십시오. 가려운 감각이 사라지고 긁는 일을 멈추려 할 때, 보통의 정신적 의도를 ‘의도’라고 알아차립니다. 천천히 손을 내릴 때, 동시에 ‘내림’하고 알아차리십시오. 손이 다리와 닿으면서 평상시 있던 자리에 놓일 때 ‘닿음’하고 알아차리십시오”



## / 숙련된 사람의 특징

/  
숙련된 사람들은  
세가지 과정을  
분명히 나누어  
지각함

/  
대상을 알아차림,  
그것의 소멸, 그리고 그  
소멸을 의식하는 의식이  
사라지는 것-이 모든  
과정이 빠르게  
연속적으로 일어남





## / 마음챙김기법의 핵심요소

- 마음챙김 수행 통해 마음챙김의 세 가지 중요한 요소를 함양

/  
**현재  
경험에 대한**

/  
**수용의 태도**

/  
**알아차림**



## / 현재순간

### / 현재 경험에 대한

- 마음챙김 훈련의 핵심: 현재(과거, 미래가 아닌) 순간의 활동에 주의를 기울이는 것
- 모든 마음챙김은 주의를 현재로 가져오는 것. 호흡 혹은 알아차림 대상(감각, 행동, 생각 등)은 항상 현재 순간에 있음



## / 수용의 태도



- 수용: 경험을 판단이나 선호 없이 호기심과 친절함으로 받아들이는 것 온전한 알아차림은 경험을 온 마음으로 수용하는 것에 달려있음 수용은 부드럽고 상냥하며 이완되는 것. 길러질 수 있음
- 수용을 키우는 방법: “~ 어떤 생각(감각, 느낌, 행동)을 하고 있네, (불안, 우울, 절망, 긴장, 초조 등)괜찮아, 느껴보자. ‘그대로 두자’〈골드스킨〉, 그분이 오셨구나.



## / 알아차림





## / 알아차림-멈추기-관찰하기-되돌아오기



### 멈추기

- 마음챙김을 위한 준비: 자동적 행동(분노행동, 불안행동)을 멈춤
- 자동적 행동을 멈춤으로써 꼬리를 물고 일어나는 자동적 생각에서 벗어날 수 있음

예 : 심호흡을 함으로써 전화로 논쟁하는 것 멈춤

마음챙김 증진 위해 속도 늦추기: 천천히 먹기, 천천히 걷기



## / 알아차림-멈추기-관찰하기-되돌아오기



### 관찰하기

- 마음챙김에서 관찰 : 경험을 객관적 분리된 방식으로 관찰하는 것 아님  
참여관찰자로서 그 경험의 곁에 조용히 있는 것
- 의도적으로 주의를 한 곳(호흡, 촛불, 꽃)에 두면, 주의를 찾는데 도움이 됨



## / 알아차림-멈추기-관찰하기-되돌아오기



되돌아  
가기

- 주의 초점의 대상으로 되돌아가기
- 초점을 두는 대상(촛불, 호흡 등)으로 돌아가면 주의를 발견하거나 정착시킬 수 있음
- 깨어났을 때(산만함이나 생각에 사로잡힘을 알아차렸을 때) 무엇이 주의를 사로잡았는지 알아차릴 수 있음. 마음이 그 다음에 어디로 가는지를 지켜볼 수 있음.



1. 마음챙김은 알아차림을 가져옴 : 깨어있고, 주도적으로 살아가게 함, 통제력 증가하고, 여유가 생김
2. 마음챙김은 객관적으로 보게해줌 : 선입견, 편견이 아닌 객관적 관점을 가지게 함. “내가 이런 식으로 대하고 있구나”나에 대한 객관적 이해, 타인에 대한 여유
3. 마음챙김은 현명한 선택을 도와줌 : 마음챙김이 없으면 습관적으로 반응함. 분노(불안)를 떨어져서 보지 못하고, 분노(불안)에 휩싸이면, 습관적으로 화를 냄(회피).
4. 마음챙김은 마음의 건강한 요소들을 양성함.
  - 1) 마음챙김할때 마음에 건강한 요소들이 있는지(사랑, 자비심, 용서 등) 관찰함으로써 건강한 요소가 거주하도록 함
  - 2) 불건강한 요소(집착, 절망, 욕심)를 관찰함으로써 지양하도록 함
5. 마음챙김은 사려깊게 함 : 녹화 녹음 해보면 자신의 행동, 사고등을 생각하게 됨. 자신의 생각, 행동을 관찰하게 되면, 좀 더 주의깊게 행동 사려깊게 생각함.



7. 마음챙김은 고통을 감소시킴 : 고통에는 1차고통과 2차 고통이 있음.

1차 고통은 주어진 조건에 의해 고통받는 고통(불안, 취업 실패)

2차 고통은 주어진 것을 받아들이지 못하고 저항할 때 추가적으로 발생하는 고통(내탓, 자책, 원망)

1차 고통을 그대로 받아들이면 2차 고통은 소멸함

8. 마음챙김은 인내력 향상 : 인내력 신체적 심리적 고통, 스트레스 불편함등을 회피하지 않고, 견뎌내는 힘(회피하지 않고 받아들이는 힘). 신체적, 심리적 고통, 스트레스 불안, 두려움, 걱정, 짜증, 초조, 긴장.



## / 학습정리

- 마음챙김으로 스트레스 다스리기 2주 3강.
- 마음챙김의 8가지 특징.
- 마음챙김을 통한 통찰 효과
- 마음챙김 수련
- 마음챙김의 유익함.

3주차: 마음챙김에 기반한 심리치료

